

**Ein DVD-basiertes Präventionsprogramm für Paare:  
Wirksamkeit, Nebeneffekte und neueste Erkenntnisse aus der  
Grundlagenforschung**

Abhandlung  
zur Erlangung der Doktorwürde  
der Philosophischen Fakultät  
der  
Universität Zürich

vorgelegt von

Peter Hilpert  
Oberrohrdorf, AG

Angenommen im Herbstsemester 2012  
auf Antrag von Herrn Prof. Dr. Guy Bodenmann und  
Herrn Prof. Dr. Mike Martin

Zürich, 2012



**“Relationships are responsible for our greatest joys  
and our most painful sorrows”**

(Baumgardner & Crothers, 2010, S. 240)



## **Danksagung**

Gerne möchte ich mich bei all denen bedanken, die mir direkt oder indirekt ermöglicht haben, diese Dissertation zu schreiben.

An erster Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meinem Doktorvater Prof. Dr. Guy Bodenmann bedanken, auch im Wissen darum, dass diese wenigen Zeilen meinen Dank nicht wirklich ausdrücken können. Obwohl ich bereits zu Beginn der Dissertation von der Forschung fasziniert war, wurde meine Begeisterung durch den Einblick in die internationale Spitzenforschung weiter angefacht. Ich durfte auf der einen Seite meinen Ideen freien Lauf lassen, auf der andern Seite vermittelte mir Prof. Bodenmann, wie diese Ideen kanalisiert werden müssen, um zu publizierbaren Ergebnissen zu kommen. Ohne die Geduld von Prof. Bodenmann, sein Verständnis und seine grosse Unterstützung wäre diese Dissertation und die darin enthaltenen Artikel niemals entstanden.

Mein spezieller Dank gilt auch Prof. Dr. Mike Martin. Er hat sich als Zweitreferent zur Verfügung gestellt und mich bei meinen Anträgen bisher immer unterstützt.

Weiter möchte ich mich bei Prof. Dr. Fridtjof Nussbeck bedanken. Als ich mit meiner Dissertation begonnen habe, wusste ich nicht, was SEM oder Multilevel Analysen sind. Dieses vermittelte Wissen ermöglicht mir nun, komplexe Theorien und Hypothesen zu testen und damit hoffentlich einen Beitrag zum Verständnis von Paarbeziehungen zu leisten.

Mein Dank gilt auch Prof. Dr. Bradbury und Prof. Dr. Karney, bei denen ich dank der Unterstützung des SNF sechs Monate an der UCLA verbringen durfte. Diese Zeit war nicht nur äusserst lehrreich, sondern aus sehr produktiv.

Weiter gilt mein Dank dem Team um Prof. Dr. Bodenmann. Die kreativen und kritischen Diskussionen mit den Teammitgliedern machen die Forschung ja erst richtig lebendig.

Dann gilt mein Dank auch meinen Eltern, die mich trotz verschiedener Umwege immer unterstützt haben.

Und – last but not least – möchte ich meiner Frau und meinen Kindern danken. Ohne die grossartige Arbeit meiner Frau wäre ein solches Studium mit Familie nie zu bewältigen gewesen. Und wie reich beschenkt ist man, wenn man eine Familie haben kann, auch wenn das Leben darin sowohl ‚greatest joys and painful sorrows‘ bereithält...

## **Zusammenfassung**

Praktisch alle Personen streben eine gute, erfüllende und stabile Beziehung in ihrem Leben an und Studien zeigen, dass funktionale Partnerschaften mit einer Vielzahl an positiven Auswirkungen zusammenhängen. Die Realität ist für viele Menschen jedoch eine ganz andere. Millionen Menschen leben weltweit in unzufriedenstellenden Partnerschaften und hunderttausende lassen sich jedes Jahr scheiden. Solche Erfahrungen sind im Allgemeinen belastend und haben gravierende Auswirkungen: Beeinträchtigung der physischen und psychischen Gesundheit, Verminderung der Arbeitsleistung, soziale Veränderungen und finanzielle Schwierigkeiten oder gar eine Auswirkung auf die psychische Gesundheit beteiligter Kindern.

Es stellt sich deshalb die Frage, was dagegen unternommen werden kann. Dabei haben sich hauptsächlich zwei Arten von Interventionen herauskristallisiert: Paartherapie und Präventionsprogramme. Obwohl diese Ansätze wirksam sind, kann damit weltweit nur ein kleiner Prozentsatz an Betroffenen erreicht werden. 80-90% aller Personen, die sich trennen, haben nie professionelle Hilfe aufgesucht. Deshalb wird seit einiger Zeit in der Forschung ein neuer Zugang diskutiert: DVD- oder onlinebasierte Präventionsprogramme. In den ersten drei hier vorgestellten Studien geht es um die Evaluierung eines solchen DVD-basierten Präventionsprogramms mit je einer spezifischen Fragestellung: (1) Ist ein DVD-basiertes Präventionsprogramm wirksam? (2) Inwieweit hängen Verhaltensänderungen und Einstellungsänderungen zu partnerschaftsrelevantem Verhalten zusammen? (3) Hat ein DVD-basiertes Präventionsprogramm auch positive Nebenwirkungen auf das individuelle Wohlbefinden?

Neben der Frage, ob Präventionsprogramme wirksam sind, stellt sich aber auch die Frage, wie Präventionsprogramme weiterentwickelt werden können. In den meisten Fällen basiert die Weiterentwicklung auf neuen Erkenntnissen aus der Grundlagenforschung. Deshalb ist das Ziel der vierten Studie, hier einen Beitrag zu leisten. Dabei wird ein Phänomen getestet, welches in verschiedenen Modellen der Lerntheorien beschrieben, bisher aber empirisch noch nicht überprüft worden ist.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINFÜHRUNG.....</b>	<b>1</b>
1.1	Aufbau der Arbeit.....	1
<b>2</b>	<b>RETROSPEKTIVE URSACHEN VON AKTUELLEN PARTNERSCHAFTSVERLÄUFEN .....</b>	<b>3</b>
2.1	Eine evolutionspsychologische Perspektive.....	3
2.2	Kulturhistorische Geschichte der Ehe .....	4
2.3	Bindung und Bindungstheorie .....	4
2.4	Persönlichkeitscharakteristika .....	6
<b>3</b>	<b>PARTNERSCHAFTSVERLÄUFE .....</b>	<b>8</b>
3.1	Drei Theorien zu Partnerschaftsverläufen .....	8
3.1.1	Das austauschtheoretische Scheidungsmodell .....	9
3.1.2	Das lerntheoretische Scheidungsmodell.....	10
3.1.3	Das sozial-physiologische Scheidungsmodell .....	12
<b>4</b>	<b>PARTNERSCHAFTSVERLÄUFE UND STRESSOREN .....</b>	<b>13</b>
4.1	Zwei Theorien zu Partnerschaftsverläufen und Stressoren .....	14
4.1.1	Das integrative Scheidungsmodell .....	14
4.1.2	Das stresstheoretische Scheidungsmodell.....	15
<b>5</b>	<b>BEHAVIORALE KOMPETENZEN .....</b>	<b>16</b>
5.1	Konfliktkommunikation .....	16
5.2	Problemlösekompetenzen .....	17
5.3	Kommunikationskompetenzen und das Intimitätsprozessmodell .....	17
5.4	Stressbewältigungskompetenzen / Dyadisches Coping.....	18
<b>6</b>	<b>FOLGEN VON UNZUFRIEDENSTELLENDER PARTNERSCHAFT ODER SCHEIDUNG .....</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>PAARTHERAPIE .....</b>	<b>24</b>
7.1	Kognitive Verhaltenstherapie bei Paaren .....	24
7.1.1	Reziprozitätstraining .....	24
7.1.2	Kommunikationstraining.....	25
7.1.3	Problemlösetraining .....	26
7.1.4	Stressbewältigung.....	26
7.1.5	Akzeptanz.....	28
7.2	Wirksamkeit der Paartherapie .....	28

<b>8</b>	<b>PRÄVENTIONSPROGRAMME.....</b>	<b>30</b>
8.1	Wirksamkeit.....	30
8.2	Methoden.....	31
8.3	Zwei Präventionsprogramme.....	31
8.3.1	CoupleCARE.....	32
8.3.2	Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare.....	32
8.4	Problematik der Verbreitung von partnerschaftsrelevantem Wissen .....	33
<b>9</b>	<b>DREI EIGENE ARTIKEL ZU EINEM DVD-BASIERTEN PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR PAARE.....</b>	<b>34</b>
9.1	Ein DVD-basiertes Präventionsprogramm .....	34
9.1.1	Studie 1. Wirksamkeit eines DVD-basierten Präventionsprogramm für Paare .	34
9.1.2	Studie 2. Der Zusammenhang zwischen Einstellungsänderung und Verhaltensänderung.....	69
9.1.3	Studie 3: Macht ein Präventionsprogramm für Paare die beiden Individuen glücklicher? .....	105
9.2	Diskussion des DVD-basierten Präventionsprogrammes.....	142
<b>10</b>	<b>EIGENER ARTIKEL ZU EINER TAGEBUCHSTUDIE MIT PAAREN.....</b>	<b>149</b>
10.1	Soziale Lerntheorie .....	149
10.1.1	Studie 4: Allgemeines Verhalten und spezifisches Verhalten.....	149
10.2	Diskussion der Tagebuchstudie mit Paaren .....	185
<b>11</b>	<b>AUSBLICK.....</b>	<b>187</b>
<b>12</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>188</b>
<b>13</b>	<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>210</b>
<b>14</b>	<b>ERKLÄRUNG.....</b>	<b>211</b>



# 1 Einführung

Menschen sind soziale Wesen. Sie leben in sozialen Systemen und somit in sozialen Abhängigkeiten von andern Personen. Im Gefüge aller sozialer Bezugspersonen einer Person gibt das fundamentale Bedürfnis nach einer langfristigen, guten und stabilen Partnerschaft der intimen Partnerschaft eine ganz zentrale und wichtige Rolle (Baumeister & Leary, 1995). Die allermeisten Menschen streben eine langfristige Beziehung an, 90% aller Personen heiraten mindestens einmal in ihrem Leben und praktisch alle Menschen haben im Leben mindestens einmal eine intime Beziehung (Bodenmann, 2003; Myers, Madathil & Tingle, 2005; Wiese, Freund & Baltes, 2000). Ausserdem werden Bedürfnisse nach Liebe, emotionaler Nähe, Verständnis und Sexualität weitgehend in Partnerschaften abgedeckt (Berscheid, 1988).

Wie kann nun wissenschaftlich eine intime Beziehung (intimate relationship) von andern sozialen Beziehungen (close relationship) abgegrenzt werden? Obwohl es unterschiedliche Definitionen zu Partnerschaftsbeziehungen gibt (Kelly, Berscheid, Christensen, Harvey, Huston, Levinger et. al., 1983), scheinen gewisse Punkte besonders wesentlich zu sein. Dazu gehört, dass Partner in intimen Beziehungen gegenseitig voneinander abhängig sind und dass es einen Austausch von Verhalten gibt, der sich über einen längeren Zeitraum hinweg hinziehen muss und in beide Richtungen geht. Des Weiteren muss die Beziehung bis zu einem gewissen Grad als exklusiv angesehen werden und nicht als austauschbar mit andern Beziehungen. Ein weiteres Kennzeichen ist, dass die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin als näher empfunden wird, als zu andern Personen. Ausserdem besteht in einer Partnerschaft die Möglichkeit der sexuellen Intimität, welche beispielsweise zu Freunden im Allgemeinen nicht gegeben ist. Nur wenn diese Kriterien alle zusammen kommen, ist es im Sinne der Definition eine intime Beziehung. Zwar gehört beispielsweise zu einem One-Night-Stand Intimität, jedoch fehlt der über längere Zeit andauernde Verhaltensaustausch (Blumstein & Kollock, 1988; Bradbury & Karney, 2010) und ein One-Night-Stand wird deshalb nicht als Beziehung definiert.

## 1.1 Aufbau der Arbeit

Im ersten Teil dieser Arbeit werden die wichtigsten Theorien und Modelle dargestellt, die erklären, weshalb gewisse Partnerschaften funktionieren und andere scheitern. Diese Theorien können nun grob drei unterschiedlichen Forschungsperspektiven zugeordnet werden. Die erste Forschungsperspektive befasst sich mit den Einflussfaktoren, die bereits vor

dem Zusammentreffen eines Paares eingewirkt haben, die das Paar aber nach dem Zusammenfinden nachhaltig beeinflussen. Bei der zweiten Forschungsperspektive wird das Paar und seine dynamischen Interaktionen direkt Gegenstand der Untersuchung. Und in der dritten Forschungsperspektive werden die Umweltfaktoren untersucht, die den Kontext eines Paares bilden (z.B. Arbeit, Herkunftsfamilie, finanzielle Situation, Freunde), aber das dynamische System eines Paares dennoch beeinflussen können. Anschliessend an die Theorien werden die empirischen Befunde präsentiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den behavioralen Kompetenzen, die am engsten mit Partnerschaftszufriedenheit zusammenhängen.

Im nächsten Teil werden die Folgen von dysfunktionalen Partnerschaften und Trennung/Scheidung auf Paare und beteiligte Kinder vorgestellt. Da dysfunktionale Partnerschaften und Trennung/Scheidung negative Auswirkungen auf beteiligte Personen haben, werden in den nächsten beiden Teilen die Methoden vorgestellt, mit denen dysfunktionale Partnerschaften und Trennung/Scheidung eigentlich verhindert werden sollen: Paartherapie und Präventionsprogramme. Anschliessend werden non-face-to-face Präventionsprogramme vorgestellt, denen dann die vier hier vorgestellten Artikel folgen.

## 2 Retrospektive Ursachen von aktuellen Partnerschaftsverläufen

In den folgenden Abschnitten werden vier Forschungsansätze vorgestellt (evolutionspsychologische Perspektive, kulturhistorische Geschichte der Ehe, Bindungstheorie und Einfluss der Persönlichkeitseigenschaften), die alle eines gemeinsam haben. Sie nehmen alle an, dass die Ursachen aktueller Partnerschaftswahl und aktuellem Partnerschaftsverhalten in der Vergangenheit liegen.

### 2.1 Eine evolutionspsychologische Perspektive

Dass die meisten Menschen eine langfristige, intime und stabile Beziehung anstreben, kann wohl auch evolutionär begründet werden. In der Evolutionstheorie geht Darwin (Darwin, 1859; 1998) davon aus, dass Arten und Individuen betreffend begrenzten Ressourcen im Konkurrenzkampf zueinander liegen (Selektion). Diejenigen, die sich in diesem Konkurrenzkampf gegenüber den anderen am besten durchsetzen, weisen den grössten Fortpflanzungserfolg auf (survival of the fittest). Aus evolutionärer Perspektive sind Partnerschaften und Familien für das Überleben der Menschheit deshalb zentral, da hier fast ausschliesslich die Zeugung und Aufzucht der Nachkommen stattfindet. Buss und Kenrick (1998) formulierten dies folgendermassen: „Social interactions and relationships surrounding mating, kinship, reciprocal alliances, coalitions, and hierarchies are especially critical, because all appear to have strong consequences for successful survival and reproduction” (S. 994). Aus der evolutionären Perspektive kann man deshalb beispielsweise erklären, weshalb für Frauen Grösse und sozialer Status des Mannes, und für die Männer das Aussehen der Frau, für die Partnerwahl wichtig sind. Grösse des Mannes kann als Proxy für Schutz der Familie genommen werden, sozialer Status als Proxy für Ressourcen im Vergleich zu den anderen, und das Aussehen der Frau kann als Proxy für die erwartete Gesundheit der Kinder genommen werden (Miller & Todd, 1998; Moore, Cassidy, Smith & Perrett, 2006; Olson & Marshuetz, 2005; Weeden & Sabini, 2005). Was jedoch für unsere Vorfahren adaptiv war, muss in der heutigen Zeit nicht mehr unbedingt funktional sein. Die evolutionäre Perspektive ist ausserdem sehr limitiert in den Erklärungen, weshalb gewisse Partnerschaften im heutigen kulturellen Kontext funktionieren und andere mit ihrer Partnerschaft scheitern und auseinander gehen (Bradbury & Karney, 2010).

## **2.2 Kulturhistorische Geschichte der Ehe**

Neben der evolutionstheoretischen Beschreibung von Merkmalen, die sich durch Selektion in den Menschen mehr und mehr durchgesetzt haben, wirkt sich auch die Kultur auf die Erwartungen und Interaktionen eines Paares aus. Man findet grosse Unterschiede zwischen verschiedenen Kulturen in Bezug darauf, wie Personen sozialisiert werden, welche Rollenmodelle vorgelebt werden oder wie gross der soziale Druck ist, sich konform zu verhalten (Schaer, Hilpert & Bodenmann, 2011). Beispielsweise steht bei kollektivistischen Kulturen (z.B. Asien oder Südamerika) die Einbettung in die Gruppe im Vordergrund, wohingegen in individualistischen Kulturen (z.B. Nordamerika oder Europa) die Bedürfnisse des Individuums und damit auch der Austausch von Intimität und Liebe zentral sind (Hofstede, 1991; Markus & Kitayama, 1994; Triandis, Marin, Lisansky & Betancourt, 1984). Dazu zeigen beispielsweise Studien, dass chinesische Paare mehr informelle und amerikanische Paare mehr emotionale Unterstützung von ihrem Partner erwarten (Xu & Burleson, 2001).

Wenn man sich nun die Institution Ehe im westlichen Kulturkreis über die letzten Jahrhunderte ansieht, stellt man auch hier grosse Veränderungen der kulturellen Werte betreffend Ehe fest. Die einstmals traditionelle Ehe änderte sich vor rund 150 Jahren dramatisch. Im Zentrum standen nicht mehr traditionelle oder politische Werte einer Eheschliessung, sondern die Liebe (Coontz, 2005). Diese Idee der Liebe zwischen zwei Personen, die bei uns heute als selbstverständlich angesehen wird, ist vielen Personen aus anderen Kulturen auch heute noch suspekt (Sandhya, 2009a; 2009b). Seit der 68er Bewegung hat sich jedoch auch in unserer Kultur die Einstellung zur lebenslangen Ehe drastisch geändert (Coontz, 2005). Dadurch dass die Gesellschaft das Verhalten des Einzelnen und von Paaren weniger genau vorschreibt, muss in der Partnerschaft nun viel mehr diskutiert und ausgehandelt werden (z.B. über Rollenverteilung, Arbeitsteilung, Kindererziehung, Geldverdienen). Insgesamt kann man also davon ausgehen, dass der Wandel des Zeitgeistes sowohl Einfluss auf die Partnerschaftswahl hat, als auch darauf, die das Paar miteinander umgeht.

## **2.3 Bindung und Bindungstheorie**

Die Bindungstheorie betrachtet Paarbeziehungen nochmals aus einem ganz anderen Blickwinkel. Die Bindungstheorie wurde von Bowlby entwickelt (Bowlby, 1969; 1973; 1980) und bezieht sich auf eine emotionale Bindung zwischen zwei Personen. Die Bindungstheorie wurde ursprünglich durch Harlows (1958) Experimenten mit Affenbabies inspiriert. Harlow

untersuchte die Mutter-Kind-Bindung bei Rhesusaffen, indem er den Affenbabies zwei Attrappenmütter ins Gehege stellte. Eine Attrappe bestand aus einem Drahtgeflecht und hatte einen Milchspender und die andere Attrappe war mit Fell überzogen und wies keinen Milchspender auf. Es zeigte sich nun, dass die Affenbabies sich immer ins Fell der Fellattrappenmutter kuschelten und nur zur Nahrungsaufnahme die Drahtmutter aufsuchten. Aus den weiteren Befunden – die isolierten Affenbabies wiesen Verhaltensstörungen auf – schloss Harlow dann, dass soziale Bindungen, und damit eine emotionale Bindung an die primäre Bezugsperson, wesentlich für die Entwicklung ist.

Bowlby folgerte dann aus seinen eigenen Beobachtungen mit Menschenbabies und Kleinkindern, dass diese nur überleben, wenn jemand da ist, der sie beschützt und versorgt. Weiter überlegte Bowlby, dass sich laut Evolutionstheorie diejenigen Merkmale bei Babies herauskristallisieren sollten, welche zu einer sozialen und emotionalen Bindung mit der primären Bezugsperson führen (beispielsweise müssen Kleinkinder das soziale Lächeln nicht lernen). Weiter nahm Bowlby an, dass es eine Art Bindungssystem geben muss. Wenn die primäre Bezugsperson da ist, ist das Baby in Sicherheit und das Bindungssystem kann zurückschalten. Geht jedoch die Bezugsperson weg, kann das prinzipiell lebensbedrohend für das Kleinkind sein und das Bindungssystem sollte sich wie eine Art Alarmsystem einschalten. Durch die wiederholten Erfahrungen mit der primären Bezugsperson sollte sich ausserdem ein inneres Arbeitsmodell (inner working model) ausbilden, das die Erwartungen enthält, wie sich die Bezugsperson verhält und wie bedrohlich damit die Situation ist, wenn die Bezugsperson weggeht.

Heute geht man in der Bindungsforschung von einem zweidimensionalen Ansatz aus: Ängstlichkeit und Vermeidung. Ein ängstlicher Bindungstyp entsteht nach Bowlby, wenn die primäre Bezugsperson inkonsistent ist – wenn beispielsweise die Mutter oft nicht zur Stelle ist, wenn das Kind weint. Das Kind bekommt in solchen Momenten Angst, da die Situation ohne Bezugsperson potentiell bedrohlich ist. Wenn dies nun häufig der Fall ist, wird als inneres Arbeitsmodell abgespeichert, dass andere immer weggehen könnten und das Kind wird ängstlich und selbstunsicher. Wenn das Kind hingegen von der primären Bezugsperson immer wieder zurückgewiesen oder geschlagen wird, wird das Kind versuchen sich zu schützen, indem es sich zurückzieht. Solch ein inneres Arbeitsmodell würde man als vermeidend bezeichnen.

Hazan und Shaver (1987) gingen nun davon aus, dass es eine Ähnlichkeit gibt zwischen der Beziehung eines Kleinkindes und dessen primärer Bezugsperson und der Beziehung zwischen zwei erwachsenen Personen. Der Bindungsprozess ist ein biosozialer

Prozess, der sowohl bei Kleinkind/Bezugsperson, als auch bei sich liebenden Partnern vorkommen soll. Da nun Hazan und Shaver davon ausgingen, dass das interne Arbeitsmodell relativ stabil bleibt, nahmen sie auch an, dass das Arbeitsmodell, welches man als Kleinkind durch die Interaktion mit der primären Bezugsperson aufgebaut hat, die Beziehung im Erwachsenenalter prägen wird. Eine Person mit einem ängstlichen inneren Arbeitsmodell wird auch als Erwachsener immer fürchten, verlassen zu werden. Eine Person mit einem vermeidenden inneren Arbeitsmodell hingegen würde Nähe als unangenehm erfahren und nicht viel Nähe in der Partnerschaft zulassen können. Diese Annahmen wurden bisher auch bestätigt (Hazan & Shaver, 1987, 1990; Kurdek, 2002). Die Quintessenz daraus ist, dass das Verhalten der primären Bezugsperson einen direkten Einfluss auf die Entwicklung des inneren Arbeitsmodells des Kindes und damit einen indirekt Einfluss auf die späteren Partnerschaftsbeziehungen hat (Bradbury & Karney, 2010).

## **2.4 Persönlichkeitscharakteristika**

Jeder möchte ihn – den perfekten Partner: attraktiv, hoher sozialer Status und mit Persönlichkeitseigenschaften wie herzlich, ausdrucksstark, humorvoll und intelligent (Sprecher & Regan, 2002). Die implizite Annahme dahinter ist wohl, dass man mit einem schönen, intelligenten und netten Partner auch das bekommt, was man sich wünscht: eine zufriedenstellende und stabile Partnerschaft und damit eine glückliche Zukunft mit vielen positiven Erlebnissen. Die Frage stellt sich allerdings, ob dies auch so zutrifft. Bisherige Studien weisen darauf hin, dass Merkmale wie Attraktivität, sozialer Status oder Intelligenz zwar aus evolutionärer Sicht fürs *dating* und für *mate selection* wichtig sind (Finkel, Eastwick & Matthews, 2007; Moore, Cassidy, Smith & Perrett, 2006; Olson & Marshuetz, 2005), aber erstaunlicherweise bei der Vorhersage einer guten Partnerschaft nur eine marginale Rolle spielen. Von den fünf Persönlichkeitscharakteristika Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für neue Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit (Costa & McCrae, 1985), zeigt nur die Eigenschaft Neurotizismus einen negativen Zusammenhang mit Partnerschaftszufriedenheit (Heller, Watson & Ilies, 2004; Karney, Bradbury, Fincham & Sullivan, 1994; Kelly & Conley, 1987). Ausserdem zeigt sich, dass niedriger Selbstwert dazu führen kann, dass der Respekt, welcher der Partner einem entgegenbringt, unterschätzt wird (Murray, Holmes & Griffin, 2000). Weiter zeigten Murray und Kollegen (Murray, Bellavia, Rose & Griffin, 2003), dass der Zusammenhang zwischen negativem Affekt und Partnerschaftszufriedenheit durch niedriges Selbstvertrauen moderiert wird. Somit kann man sagen, dass Persönlichkeitsvariablen wohl aus evolutionären Gründen wichtig sind – in Bezug

zum erhofften langfristigen Glück in einer Beziehung, werden die Persönlichkeitscharakteristika im Allgemeinen wohl überschätzt.

# 3 Partnerschaftsverläufe

Aktuelles Partnerschaftsverhalten wird natürlich nicht nur von evolutionären Entwicklungen, der Kultur in der man lebt, dem ehemaligen Verhalten der primären Bezugsperson oder von Persönlichkeitseigenschaften beeinflusst, sondern auch davon, wie ein Paar miteinander umgeht. Die Ära des Behaviorismus (Pawlow, Baader & Schnapper, 1985; Skinner, 1982; Thorndike & Gates, 1929) erweiterte den methodische Zugang in der Partnerschaftsforschung, da nun weniger Selbsteinschätzung und frühkindliche Erfahrungen, sondern die Analyse von Interaktionsprozessen zwischen Ehepartnern im Vordergrund standen (Bodenmann, 2012). Der klassisch-behavioristische Forschungsansatz wurde jedoch im Laufe der Zeit deutlich erweitert. Es kam die sogenannte kognitive Wende (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Bandura, 1965; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1994; Chomsky, 1959; Neisser, 1967), die Erweiterung zu Emotions- und Motivationspsychologie (Fitness & Fletcher, 1993; Lazarus, 1993), den Einbezug von physiologischen Massen in der Partnerschaftsforschung (Gottman & Levenson, 1992) und die ersten Studien zu Partnerschaft in den sozialen Neurowissenschaften (Singer, Seymour, O'Doherty, Kaube, Dolan & Frith, 2004). Das gemeinsame und verbindende Element dieser unterschiedlichen Forschungsansätze ist jedoch, dass es immer um aktuelle Paarinteraktionen geht. Auch wenn es nun im Verlauf dieser Synopse hauptsächlich um Verhalten und behaviorale Kompetenzen geht, muss man dabei berücksichtigen, dass Verhalten immer zusammen mit Kognitionen, Emotionen und physiologischen Korrelaten auftritt.

## 3.1 Drei Theorien zu Partnerschaftsverläufen

Es gibt fünf unterschiedliche Scheidungsmodelle, die die Verläufe von Partnerschaften beschreiben und die aktuell häufig diskutiert werden. Davon werden hier zuerst die drei Modelle vorgestellt, die den Einfluss von äusseren Stressoren nicht weiter berücksichtigen: (i) das austauschtheoretische Scheidungsmodell, (ii) das lerntheoretische Scheidungsmodell und (iii) das sozial-physiologische Scheidungsmodell. Die anderen beiden Scheidungsmodelle werden unter dem Kapitel ‚Partnerschaftsverläufe und Stressoren‘ erläutert (Kapitel 4).



### 3.1.1 Das austauschtheoretische Scheidungsmodell

Die *Austauschtheorie* (Lewis & Spanier, 1979; Thibaut & Kelley, 1956) basiert auf einem ökonomischen *Kosten-Nutzen*-Prinzip von Partnerschaftsinteraktionen (Homans, 1958), mit dem die Partnerschaftszufriedenheit vorhergesagt werden soll. Verhaltensweisen wie beispielsweise Konflikte, mangelndes Interesse oder das Nicht-eingehen-können einer andern Beziehung sind dabei die Kosten in der Partnerschaft und positive Verhaltensweisen wie Erfahrung von Liebe und Verständnis, gute Kommunikation und sexuelle Befriedigung der Nutzen. Das Ausmass an Kosten und Nutzen wird nun laut Theorie noch mit eigenen Standards verglichen. Wenn die eigenen Standards nun nicht erreicht werden, sagt die Theorie Unzufriedenheit mit der Partnerschaft vorher.

Mit den beiden weiteren Komponenten *Alternativen* und *Barrieren* wird in der Theorie dann Scheidung oder Trennung vorhergesagt. Die Alternativen bezeichnen dabei die Chance auf eine Beziehung mit einer andern Person. Je grösser also ‚der Markt‘ an attraktiven Alternativen, umso grösser das Trennungs- oder Scheidungsrisiko. Man denke dabei an den Schauspieler Brad Pitt, der ja jede Menge Angebote für eine Beziehung bekommt. Obwohl er mit der durchaus attraktiven Schauspielerin Jennifer Aniston verheiratet war, trennte er sich, um mit der (für ihn noch attraktiveren) Schauspielerin Angeline Jolie eine neue Ehe einzugehen. ‚Der Markt‘ an möglichen neuen Partnern und Partnerinnen im mittleren und höheren Alter ist in den letzten Jahrzehnten viel grösser geworden. Vor 50 Jahren waren Scheidungen so selten, dass man kaum Hoffnung haben konnte, wieder einen geeigneten Partner zu finden. Da heute rund 50% der Ehen geschieden werden, führt dies dazu, dass es nun mehr Alternativen auf ‚dem Markt‘ gibt. Mit den Barrieren auf der andern Seite sind Gründe gemeint, die ein Trennung oder Scheidung erschweren, wie beispielsweise das Vorhandensein von gemeinsamen Kindern, sozialer Druck, restriktives Scheidungsrecht, Wohneigentum oder ein religiöser Glaube, dass Ehen nicht geschieden werden sollten (Bodenmann, 2012; Bradbury & Karney, 2010).

Mit der Austauschtheorie können nun verschiedene Gruppen von Paaren mit ihren jeweiligen Merkmalen beschrieben werden (z.B. stabil-zufriedene oder stabil-unzufriedene Paare; Heinrichs, Bodenmann & Hahlweg, 2008). Obwohl die Theorie durch Änderungen in den Variablen Kosten, Nutzen, eigene Standards, Alternativen oder Barrieren die Änderungen in Partnerschaftszufriedenheit und Beziehungsstabilität vorhersagen kann, liefert die Theorie selbst keine Erklärung, *weshalb* es zu Änderungen innerhalb dieser Variablen kommt (Bradbury & Karney, 2010).

### 3.1.2 Das lerntheoretische Scheidungsmodell

Im Gegensatz zur Austauschtheorie geht es bei der sozialen Lerntheorie auch um interpersonelle Aspekte (Jacobson & Margolin, 1979; Thibaut & Kelley, 1956). Partnerschaftszufriedenheit hängt dabei nicht nur vom Kosten-Nutzen-Prinzip ab, sondern die Theorie geht davon aus, dass von jedem Verhalten etwas gelernt werden kann. Beispielsweise kann aus einem guten Gespräch gelernt werden, dass man dem Partner vertrauen kann, dass man sich durch den Partner verstanden fühlt, was wiederum zu mehr Nähe zwischen den Personen führt und die Auftretenswahrscheinlichkeit des Verhaltens erhöht.

Innerhalb der Lerntheorie kann die Zunahme von negativem Verhalten, negativen Emotionen und negativen Kognitionen durch drei Mechanismen erklärt werden: *Zwangsprozess* (behavioral), *negative Besetzung* (emotional) und *negative Erwartungen* (kognitiv; Bodenmann, 2012). Obwohl diese Prozesse nicht unabhängig voneinander sind, werden sie der Einfachheit halber getrennt beschrieben.

Der *Zwangsprozess* (Patterson & Reid, 1970) erklärt auf der Verhaltensebene, weshalb Verhaltensweisen in Partnerschaften immer negativer werden können und geht dabei auf das operante Konditionieren zurück (Thorndike, 1913; Skinner, 1976; Angermeier & Peters, 1973). Wenn beispielsweise Person A nett und freundlich Person B um einen Gefallen bittet, Person B jedoch nicht oder nicht adäquat darauf reagiert, empfindet A, dass seine Bedürfnisse mit dem angewandten Verhalten nicht befriedigt werden können. Das nun A nicht weiter auf positive und nette Art weiter nachfragt, liegt an der häufig zu beobachtenden mangelnden oder fehlenden Reaktion von B (Bodenmann 2005). A leidet nun darunter, dass sein Wunsch oder Bedürfnis ignoriert worden ist und fühlt sich vernachlässigt. Um nun doch noch ans Ziel zu kommen, wird der Ton von A ein wenig aggressiver. Diese Negativität wird sich nun so lange aufschaukeln, bis genügend Negativität erreicht ist, dass B einlenkt und das tut, was A gerne möchte. Gelernt haben nun beide Personen etwas von dieser Interaktion. A merkt, dass er/sie mit nettem und höflichem Nachfragen nicht gehört wird, sondern nur, wenn er/sie genügend negativ ist. Das finale Einlenken des Partners führt bei A damit zu einer positiven Verstärkung (operantes Konditionieren), was dazu führt, dass A das nächste Mal bereits negativer beginnt. B hingegen lernt, dass A mit der Negativität aufhört, wenn er/sie nachgibt und wird damit negativ Verstärkt. Nun nimmt dieser Verstärkerprozess mehr und mehr zu, denn A steigt immer aggressiver ein und B wird dies auch übernehmen (Modelllernen; Bandura, 1965). Und bald manifestiert sich im Paar ein negatives Kommunikationsmuster, dass von alleine nur schwer zu durchbrechen ist (Bodenmann, 2005; 2012).

Die vermehrten negativen Interaktionen, die durch den Zwangsprozess beschrieben werden, bewirken auch eine emotionale Veränderung in der Partnerschaft, welche mit klassischer Konditionierung höherer Ordnung beschrieben werden kann (Angermeier & Peters, 1973; Pawlow et al., 1985) und als *negative Besetzung* bezeichnet wird (Bodenmann, 2012). In der klassischen Konditionierung erster Ordnung entspricht die Konfliktsituation dem neutralen Stimulus (NS), das Gefühl der negativen Überflutung dem unkonditionierten Stimulus (UCS) und das aversive Empfinden der unkonditionierten Reaktion (UCR). Während der Eskalation des Konfliktes wird nun der Konflikt mit der negativen Überflutung gekoppelt und wird zum konditionierten Stimulus (CS). Damit löst nun der Konflikt direkt Aversion aus (CR). In der klassischen Konditionierung zweiter Ordnung wird nun der Partner oder die Partnerin direkt mit der Konfliktsituation gekoppelt. Damit nimmt nun ‚das Drama‘ seinen Lauf, da nun der Partner direkt aversive Gefühle auslöst (CR zweiter Ordnung). Da der Partner nun direkt Aversion, Angst und Ablehnung hervorruft, ist klar, dass diese negativen Emotionen die Partnerschaft unterminieren. Durch die Zwei-Faktoren-Theorie (Mowrer, 1960) kann weiter erklärt werden, weshalb die Partner nun weiter auseinanderdriften. Um den negativen Emotionen zu entkommen, die der Partner oder die Partnerin auslöst, wird in einem nächsten Schritt versucht, den Partner zu meiden (operantes Konditionieren). Das Meiden des Partners wiederum verunmöglicht eine Verbesserung dieses Status quo, da der Partner auch nicht mehr als positiv erlebt werden kann.

Vermehrt negative Interaktionen und negative Besetzung wirken sich auch auf die kognitive Ebene aus. Auf der einen Seite führen die häufigen Konflikte dazu, dass es zu *destruktiven Erwartungs- und Attributionsprozessen* kommt. Der Partner wird nicht nur emotional negativ besetzt, sondern auch kognitiv. Dies führt dazu, dass selbst positiv intendiertes Verhalten des Partners eher als negativ interpretiert wird (Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi & Rubin, 1976; Markman, 1984; Beach & Aries, 1983). Insgesamt zeigen diese lerntheoretischen Modelle sehr klar, wie negatives Verhalten sich fast automatisch entwickeln kann und wie diese Prozesse mit kognitiven und emotionalen Ebenen zusammenspielen.

Innerhalb der Lerntheorie gibt es auch einen Mechanismus, der die abnehmende Wirksamkeit von positivem Verhalten und Verstärkern beschreibt. Die *Verstärkererosion* geht davon aus, dass man an positive Verhaltensweisen des Partners habituiert. Beispielsweise nimmt der Effekt des Blumenschenkens ab, wenn man über zehn Jahre hinweg dem Partner jeden Samstag Blumen mitbringt. Habituiert man nun sowohl an ein Verhalten (z.B. wöchentliches Blumen mitbringen), oder auch an die Person selbst. Selbst bei

gleichbleibender Attraktivität nimmt durch die Habituation die Attraktivität des Partners ab und jemand Neues wird dadurch als attraktiver wahrgenommen, nur weil die Person neu ist. Gelingt es nun nicht, durch Überraschungen und Kreativität neue Attraktivität in die Beziehung hineinzubringen, wird die Beziehung ausgehöhlt, da das vorhandene positive Verhalten nicht mehr als positiv erlebt wird. Dies wirkt sich auch negativ auf die Bilanz der partnerschaftlichen Kosten und Nutzen aus (siehe Austauschtheorie) und die Unzufriedenheit mit der Partnerschaft steigt (Bodenmann 2005).

### **3.1.3 Das sozial-physiologische Scheidungsmodell**

Das sozial-physiologische Scheidungsmodell (Gottman & Levenson, 1992; Levenson & Gottman, 1985) geht davon aus, dass neben dem Verhalten, den Emotionen und den Kognitionen der physiologischen Ebene eine entscheidende Rolle zukommt. Dabei geht Gottman und Levenson davon aus, dass sowohl die physiologische Grundaktivität, wie auch die physiologische Erregung während einem Konfliktgespräch wichtig sind. Dabei zeigt Gottman und Levenson, dass sich mit der physiologischen Grundaktivität (kardiovaskuläre und elektrodermale Parameter) bereits vor einem Konfliktgespräch der zukünftige Partnerschaftsverlauf vorhersagen lässt. Dies lässt wieder darauf schliessen, dass aus früheren Konfliktgesprächen negative Erwartungen gebildet wurden, die nun bereits vor dem Konfliktgespräch einen Einfluss auf die physiologischen Abläufe haben. Dazu kommt, dass Gottman und Levenson weiter zeigen konnten, dass die physiologische Erregung (flooding) während eines Konfliktgesprächs prädiktiv für einen negativen Partnerschaftsverlauf ist und die Kommunikationsressourcen weiter schwächt (Heinrichs et al., 2008). Damit ergänzt das sozial-physiologische Scheidungsmodell die lerntheoretischen Ansätze mit dem Einbezug der physiologischen Ebene.

## 4 Partnerschaftsverläufe und Stressoren

Die bisher vorgestellten Theorien und Modelle bezogen sich entweder auf die Einflussfaktoren, die sich ereignet haben, noch *bevor* sich zwei Personen in eine Paarbeziehung begeben haben, oder aber auf Interaktionen zwischen dem Paar selbst. Die Forschungsperspektive, die im folgenden Abschnitt behandelt wird, geht davon aus, dass Partnerschaften und deren Interaktionen sich nicht in ‚einem luftleeren Raum‘ abspielen, sondern innerhalb einer Umwelt, wobei diese Umwelt (Situationen ausserhalb der Partnerschaft) die Partnerschaftsinteraktionen potential beeinflussen kann (Bronfenbrenner, 1979). Man kann sich ja beispielsweise vorstellen, dass eine Paardynamik je nach Arbeitspensum der beiden Personen unterschiedlich verläuft.

Obwohl Umwelt sowohl als Ressource als auch als Belastung angesehen werden kann, sollen im Folgenden grundlegende Modelle vorgestellt werden, die den Einfluss der Umwelt auf Paarinteraktionen aus einer stresstheoretischen Sicht untersuchen. Mit Stress sind hier paarexterne Situationen gemeint wie beispielweise beruflicher Stress, akuter Alltagsstress, finanzielle Probleme oder Belastungen durch Verwandte oder Freunde.

Bevor wir uns jedoch den partnerschaftsstresspsychologischen Theorien zuwenden, soll hier kurz das individuumszentrierte Stressmodell von Lazarus dargestellt werden (Lazarus & Folkman, 1984), da dies grundlegende Annahmen zur Wahrnehmung von Stress enthält. Das Stressmodell von Lazarus und Folkman beschreibt eine kognitive Transaktion zwischen einem Individuum und dessen subjektiven Einschätzungen der Umweltsituation. In einem ersten Schritt wird die wahrgenommene Situation eingeschätzt (primary appraisal). Ist die Situation herausfordernd, bedrohend, schädigend oder mit Verlust verbunden? Falls die Situation als Herausforderung wahrgenommen wird, kommt es zu einer positiven Aktivierung. Wird die Situation hingegen als Verlust, Provokation oder Bedrohung empfunden, wird in einem zweiten Schritt abgeschätzt, ob mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen die Situation bewältigt werden kann (secondary appraisal). Übersteigt die Situation die vorhandenen Ressourcen, führt dies bei der Person zu Stresserleben und je nach kognitiver Einschätzung zu unterschiedlichen Gefühlen: Einschätzung als Herausforderung führt zu Aktivierung, Verlust zu Trauer, Provokation zu Wut und Bedrohung zu Angst. Diese Einschätzungsprozesse sind jedoch nicht einfach stabil, sondern können sich laufend ändern (reappraisal).

Neben dieser individuumszentrierte Sicht der Stressbewältigungsforschung gibt es auch seit vielen Dekaden eine eigentliche familien- und partnerschaftsstresstheoretische Forschung. Die wichtigsten Modelle sollen hier kurz zusammengefasst werden. Basierend auf den Befunden, dass Paare und Familien nach Erleben von Krisen entweder auseinanderbrechen oder näher zusammenrücken, entwickelte Hill (1949) ein Modell, welches heute noch einflussreich ist: das ABC-X Modell. Bei diesem Modell steht A für den Stressor, B für die Ressourcen, C für die Wahrnehmung des Stressors und X für den Stressor und beschreibt, welche Stressoren krisenauslösend sein können und welche Ressourcen eine Anpassung an den Stressor erleichtern. Dieses Modell wurde von McCubbin und Kollegen (McCubbin & Patterson, 1982; 1983a; 1983b) zu einem prozessorientierten Modell weiterentwickelt, dem sogenannten double ABC-X Modell, welches neue Variablen auch nach dem Stresserleben berücksichtigt, die vorhersagen, wie sich Personen und Familien vom Stress erholen. Der individuumszentrierte Ansatz wurde von Coyne und Smith (1991) auch kontextuell erweitert. Stress kann demnach nicht nur individuell bewältigt werden, sondern auch in der Dyade des Paares. Perrez und Kollegen (Perrez, Berger & Wilhelm, 1998) zeigten, dass nicht Makro-, sondern eher alltägliche Mikrostressoren die Partnerschaft schädigen. Ausserdem schlugen sie vor, dass sich Stressoren in Mikroepisoden beschreiben lassen.

## **4.1 Zwei Theorien zu Partnerschaftsverläufen und Stressoren**

Von den insgesamt fünf meist diskutierten Scheidungsmodellen (siehe auch Kapitel 3) werden hier noch die beiden besprochen, die den Einfluss von äussern Stressoren auf die Partnerschaft berücksichtigen: das integrative und das stresstheoretische Scheidungsmodell.

### **4.1.1 Das integrative Scheidungsmodell**

Das integrative Scheidungsmodell oder das Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell (Karney & Bradbury, 1995) wurde aufgrund von Befunden einer vorgängigen Metaanalyse entwickelt. In dieser Metaanalyse wurden alle scheidungsrelevanten Risikofaktoren zusammengefasst. Auf diesen Befunden basierend schlugen Karney und Bradbury vor, dass alle gefundenen Faktoren in einem Modell integriert werden können, um Partnerschaftszufriedenheit und Stabilität vorherzusagen: individuelle Vulnerabilität, Stressor und Adaptation an den Stressoren. Auf der einen Seite weist jede Person eine gewisse Vulnerabilität auf, wie beispielsweise Neurotizismus oder dysfunktionale Informationsverarbeitung. Je nach Vulnerabilität reagieren Personen nun unterschiedlich auf

einen Stressor, den zweiten Faktor im Modell (z.B. chronische Konflikte oder berufliche Anforderungen). Die adaptiven Prozesse (z.B. kognitive Einschätzung, Unterstützung des Partners) beschreiben dann, wie sich der Stressor nach dem Coping auf die Partnerschaftszufriedenheit und -stabilität auswirkt.

#### **4.1.2 Das stresstheoretische Scheidungsmodell**

Das Stress-Scheidungsmodell von Bodenmann (1995, 2000, 2009) ist eine Weiterentwicklung der bisherigen partnerschaftsstresstheoretischen Modelle. Dabei geht Bodenmann davon aus, dass das Erleben von partnerschaftsexternen Stressoren aus vier Gründen einen negativen Einfluss auf den Verlauf einer Partnerschaft hat (Bodenmann, Ledermann & Bradbury, 2007). Erstens verringert Stress (z.B. am Arbeitsplatz) die Zeit, die ein Paar miteinander verbringen kann. Dadurch verringern sich auch die Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu erleben, sich auszutauschen oder sich zu unterstützen. Zweitens zeigen Befunde, dass sich die Kommunikation unter Stress deutlich verschlechtert (siehe EISI-Experiment, Bodenmann, 1995) und mehr Stress am Arbeitsplatz zu einem Spill-over-Effekt führt, dass also der Stress am Arbeitsplatz zu einer Verschlechterung der dyadischen Kommunikation mit dem Partner führt (Crouter, Perry-Jenkins, Huston & Crawford, 1989; Repetti, 1989). Um den Konflikten wiederum aus dem Weg zu gehen, kommt es zu Rückzugsverhalten, welches kurzfristig zwar zu weniger Konflikten und Negativität führt, jedoch langfristig die Personen auseinander bringt (2-Faktoren Theorie von Mowrer, 1947; 1960). Drittens hängt chronischer Stress mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für psychische oder physische Störungen zusammen (Bodenmann, 2000). Und viertens können unter Stress problematische Persönlichkeitszüge wie beispielsweise Dominanz, Unbeherrschtheit oder Egoismus kaum mehr verborgen werden, was wiederum zu mehr Konflikten führt.

Diese vier Punkte zusammen führen nun langfristig zu einer Entfremdung: Die positiven Erlebnisse, welche so wichtig sind, um die Partnerschaft aufrecht erhalten zu können, fehlen und die negativen Erfahrungen nehmen zu. Gemäss der Austauschtheorie (Thibaut & Kelley, 1956; 1959) verändert sich damit das Kosten-Nutzen-Verhältnis in der Beziehung, was dann zu Unzufriedenheit mit der Partnerschaft führt. Je nach Verhältnis von alternativen Partnern und Barrieren (z.B. religiöse Einstellung) kann es dann zu einer Scheidung oder zu einer stabil-unzufriedenstellenden Partnerschaft kommen.

# 5 Behaviorale Kompetenzen

Nach der Zusammenfassung der Scheidungsmodelle stellt sich die Frage, welche Verhaltensweisen sich als empirisch relevant für eine langfristig gute und stabile Partnerschaft erweisen. Laut Bodenmann (2008) sind vier behaviorale Kompetenzen zentral für das Gelingen einer Partnerschaft: (1) Konfliktkompetenzen, (2) Problemlösekompetenzen, (3) Kommunikationsfertigkeiten und (4) individuelle und gemeinsame Stressbewältigung, die im folgenden vorgestellt werden sollen.

## 5.1 Konfliktkommunikation

Lewin definierte Partnerschaftskonflikte als das Vorhandensein unterschiedlicher Bedürfnisse, Motive oder Ziele zwischen zwei Personen. Laut dieser Definition sind deshalb Konflikte in einer Paarbeziehung unvermeidbar (Lewin, 1948). Es stellt sich also nicht die Frage, *ob* Paare Konflikte haben, sondern *wie* sie mit den unterschiedlichen Bedürfnissen, Motiven und Zielen umgehen. „To the extent that normal marital disagreements are not handled well, unresolved negative feelings start to build up, fueling destructive patterns of marital interaction and eventually eroding and attacking the positive aspects of the relationship" (Markman, 1991; S. 422). Unterschiedliche Studien zeigen, dass unzufriedene Paare sich in der Art der Konfliktaustragung unterscheiden (Fincham & Beach, 1999; Weiss & Heyman, 1997). Erstens zeigen unzufriedene Paare mehr negatives und weniger positives Verhalten – sie unterscheiden sich aber nicht darin, über was sie sich streiten (Gottman, 1994; Hahlweg 1991). Auch weisen unzufriedene Paare im Vergleich zu zufriedenen Paaren mehr Negativität auf der verbalen (Inhalt), nonverbalen (Mimik und Gestik) und paraverbalen Ebene (Tonfall) auf. Des Weiteren äussern sie häufiger Kritik, senden mehr Du-Botschaften, verhalten sich defensiver, provozieren mehr, sind dominanter und fallen dem Partner eher ins Wort. Zweitens sind die einzelnen Konfliktepisoden länger als auch die Streiddauer insgesamt. Die Konfliktdauer bei unzufriedenen Paaren ist rund 10 Mal länger als bei zufriedenen Paaren (5.1 zu 0.5 Stunden) und auch die Streiddauer ist rund 10 Mal länger (180 zu 16 Stunden pro Jahr; Philips, 1975). Drittens kommt dazu, dass die Vorhersagbarkeit des negativen Verhaltens bei unzufriedenen Paaren höher ist. Die Wahrscheinlichkeit, auf eine negative Äusserung des Partners auch negativ zu reagieren, ist am Anfangs eines Konfliktes bei unzufriedenen Paaren rund doppelt so hoch wie bei zufriedenen (Hahlweg, 1991). Die Wahrscheinlichkeit steigt während dem Gespräch dann noch weiter an und führt dazu, dass



der Konflikt kaum mehr abgebrochen werden kann. Viertens ist die Wahrscheinlichkeit der Eskalation eines Konfliktgesprächs bei unzufriedenen Paaren stark erhöht. Fünftens findet man bei unzufriedenen Paaren Zwangsprozesse, wobei der eine Partner versucht sein Bedürfnis mit mehr Negativität durchzubringen, nachdem die vorgängigen positiven Versuche gescheitert sind (Patterson & Reid, 1970). Sechstens findet man bei unzufriedenen Paaren eher, dass positive oder neutrale Botschaften als negativ interpretiert werden (Markman, 1984). Siebtens zeigten Christensen und Shenk (1991) auf, dass unzufriedene Paare sich eher im Bedürfnis nach Nähe oder Distanz unterscheiden, wobei Männer eher Distanz suchen und Frauen eher Nähe. Achtens ist die Selbstöffnung bei unzufriedenen Paaren geringer als bei zufriedenen (Davidson, Balswick & Halverson, 1983) und neuntens weist Gottman (Gottman, 1994) darauf hin, dass sich Paare nicht nur in der Häufigkeit, sondern auch in ihrem Verhältnis von positivem und negativem Verhalten unterscheiden (mehr dazu in Bodenmann, 2012).

## **5.2 Problemlösekompetenzen**

Unzufriedene Paare unterscheiden sich jedoch nicht nur bezüglich Konfliktkommunikation, sondern auch darin, wie sie ihre Probleme zu lösen versuchen (Schaap, 1984). Unzufriedene Paare sind im Problemlöseprozess weniger kreativ, zeigen weniger Engagement, haben weniger Lösungsvorschläge und sind weniger motiviert, die Probleme anzupacken. Dazu kommt, dass sie wenig Interesse an den Vorschlägen des anderen zeigen und weniger Kompromissbereitschaft aufweisen. Ungünstiges Problemlöseverhalten führt einerseits zu mehr Konflikten beim Problemlöseversuch, sowie zur Aufsummierung ungelöster Probleme (Bodenmann, 2012). Schneewind und Gerhard (2002) zeigten in einer 5-Jahres-Längsschnittstudie, dass Problemlösekompetenzen mit mehr Zufriedenheit mit der Partnerschaft einhergehen.

## **5.3 Kommunikationskompetenzen und das Intimitätsprozessmodell**

Die Wichtigkeit der Paarkommunikation im Sinne der Partnerschaftspflege kann wohl am besten durch das Intimitätsprozessmodell erklärt werden. Im Gegensatz zum lerntheoretischen Modell geht es beim *Intimitätsprozessmodell* (Reis, 1990; Reis & Shaver, 1988; Reis & Patrick, 1996) um die Erklärung, wie über Kommunikation Intimität zwischen einem Paar entsteht und wie diese Intimität erhalten werden kann. Dabei geht das Modell davon aus, dass die Entwicklung von Intimität ein dynamischer Prozess ist und sich im alltäglichen Verhaltensaustausch manifestiert. Dabei enthält das Modell drei

Hauptkomponenten. Im ersten Schritt geht es darum, dass Person A, basierend auf inneren Bedürfnissen, Motiven, Zielen, Emotionen oder Wünschen etwas von sich preisgibt (self-disclosure). Person B wird dies nun wahrnehmen, interpretieren und dann darauf reagieren, wobei Person B natürlich neben adäquat, emotional oder verständnisvoll auch negativ auf die Selbstöffnung von A reagieren kann. A wiederum nimmt nun Bs Reaktion wahr und interpretiert sie. Falls nun A nach der Antwort von B das Gefühl hat, B versteht As zentrale Aspekte, bewertet diese Aspekte positiv und sorgt sich um As Bedürfnisse, entsteht bei A das Empfinden von Nähe und Intimität. Falls B jedoch die Bedürfnisse von A nicht ernst nimmt, wird A sich wohl schlecht fühlen - die Auftretenswahrscheinlichkeit der Selbstöffnung nimmt ab und es entsteht eine gewisse Distanz zwischen den beiden Personen. Die Grundannahmen des Intimitätsprozessmodells wurden sowohl in Tagebuchstudien (Laurenceau, Barrett & Rovine, 2005; Lippert & Prager, 2001) als auch in Studien mit Verhaltensbeobachtungen bestätigt (Manne, Ostroff, Rini, Fox, Goldstein & Grana, 2004).

## **5.4 Stressbewältigungskompetenzen / Dyadisches Coping**

Bei den bisher vorgestellten Kompetenzen kann man immer davon ausgehen, dass sich Personen in ihren Konflikt-, Problemlöse-, oder Kommunikationskompetenzen unterscheiden. Das heisst, dass Probleme in der Partnerschaft entstehen, weil es gewisse Personen gibt, denen es an Kompetenzen fehlt. Die Forschung zu paarexternen Stressoren bietet nun ein fundamental anderes Erklärungsmodell. Bei den Untersuchungen zu Kompetenzen zeigte sich, dass die allermeisten Personen, speziell am Anfang einer Beziehung, durchaus über alle nötigen Kompetenzen verfügen. Es ist also kaum so, dass Beziehungen daran scheitern, dass einer Person die nötigen Kompetenzen fehlen. Viel eher ist es so, dass vorhandene Kompetenzen, beispielsweise nach Stresserleben, einbrechen. Das EISI Experiment (Bodenmann, 1995) zeigt dies sehr schön. Darin zeigte Bodenmann in einer experimentellen Studie, dass an sich vorhandene Kommunikationskompetenzen nach einem induzierten Stress kaum mehr abgerufen werden können. Auf der einen Seite nahmen in diesem Experiment nach dem induzierten Stress die positiven Verhaltensweisen signifikant ab und auf der andern Seite nahmen die negativen Verhaltensweisen (verbal, nonverbal, und paraverbal) zu. Auch die Studie von Repetti (1989) zeigt dies sehr eindrücklich. In ihrer Studie mit Mitarbeitern der Flugsicherheit und ihren Ehefrauen zeigte sich, dass die Unterstützung der Ehefrau den Zusammenhang zwischen Arbeitsstress (Volumen des Flugverkehrs) und Rückzugverhalten der Ehemänner moderierte.

Um diese negativen Spill-over-Effekte in die Partnerschaft hinein zu verhindern, hat sich die Kompetenz der Stressbewältigung (dyadisches Coping) als wesentlich herausgestellt und soll hier kurz beschrieben werden. Vergleichbar mit dem Intimitätsprozessmodell ist das dyadische Coping von Bodenmann (1995; 1997; 1998; 2000; Bodenmann & Perrez, 1991) als systemisch-prozessurales Modell konzipiert. Dabei geht Bodenmann von fünf Kernannahmen aus (Bodenmann, 2012): (i) Partnerschaftsexterner Stress hat negative Auswirkungen auf Partnerschaftsinteraktionen und –stabilität, (ii) partnerschaftsexterner Stress beeinflusst direkt oder indirekt immer beide Personen und könnte damit als eine Art ‚wir-Stress‘ definiert werden, (iii) es gibt sowohl individuelle als auch dyadische Copingkompetenzen, (iv) es wird immer zuerst versucht, Stress individuell zu bewältigen – falls dies nicht gelingt, kann auf dyadische Bewältigungsmechanismen zurückgegriffen werden und (v) dyadisches Coping ist deshalb wesentlich, weil es einerseits hilft, Stress zu reduzieren und andererseits, laut Intimitätsprozessmodell, zu mehr Nähe führt.

Der systemisch-prozessurale Ablauf des dyadischen Copings soll an einem Beispiel illustriert werden. Person A äussert, dass sie durch etwas belastet ist (Stressäusserung). Person B nimmt diese Äusserung wahr, interpretiert sie und kann nun unterschiedlich auf die Stressäusserung reagieren (z.B. positiv oder negativ). Person A wiederum nimmt nun Bs Reaktion wahr und interpretiert sie. Wenn nun die Reaktion von B hilfreich war, sollte dadurch einerseits As Stress reduziert werden und andererseits A sich B näher fühlen.

In seinem Konzept des dyadischen Copings differenziert Bodenmann unterschiedliche Formen der Stressäusserung und des dyadischen Copings (Bodenmann, 2000). Danach kann Stress wie folgt geäussert werden: problembezogen (z.B. Frage nach sachlichen Anforderungen oder Lösungen), Bitte um Übernahme von Aufgaben, nonverbal emotionsbezogen (z.B. lautes Seufzen oder Stöhnen), neutral (z.B. Beschreibung der Situation), latent verbal emotionsbezogen (z.B. zwar sachliche Schilderung mit Andeutung einer Belastung), latent implizit emotionsbezogen (z.B. Nachfrage betreffend emotionaler Unterstützung signalisieren) oder latent explizit emotionsbezogen (z.B. konkrete Äusserung von emotionalen und kognitiven Vorgängen; Überblick dazu siehe Bodenmann, 2000).

Das dyadische Coping wird dabei weiter in vier Arten unterteilt. (i) Positives supportives dyadische Coping (umfasst Unterstützungshandlungen, die sowohl sachbezogen als auch emotionsbezogen sein können). (ii) Negatives supportives dyadische Coping (bezeichnet hostile [z.B. abwertend, herablassend], ambivalente [z.B. fehlende Motivation] und floskelhafte Unterstützungshandlungen [z.B. leere Worthülsen]). (iii) Delegiertes dyadische Coping (zielt darauf ab, dass der Partner Tätigkeiten übernimmt und einem somit

entlastet). (iv) Gemeinsames dyadisches Coping (bezeichnet sowohl sachbezogene als auch emotionsbezogene Unterstützungshandlungen, die auf einen gemeinsamen Stressor abzielen, von dem beide betroffen sind). Der Zusammenhang zwischen dyadischem Coping und Partnerschaftszufriedenheit konnte in vielen Studien gefunden werden (Bodenmann & Cina, 1999; Bodenmann, Pihet & Kayser, 2006; Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina & Widmer, 2006; Dehle, Larsen & Landers, 2001)

## 6 Folgen von unzufriedenstellender Partnerschaft oder Scheidung

Wie bereits erwähnt, haben fast alle Personen den Wunsch nach einer funktionalen, zufriedenstellenden und stabilen Partnerschaft. Forschungsergebnisse zeigen, dass funktionale Partnerschaften mit verschiedenen positiven Auswirkungen zusammenhängen. Eine hohe Beziehungsqualität ist der beste Prädiktor für Lebenszufriedenheit (e.g., Ruvolo, 1998; Glenn & Weaver, 1981) und geht mit höherem physischen und psychischen Wohlbefinden einher (Proulx, Helms & Buehler, 2007). Kiecolt-Glaser und Newton (2001) zeigten in einer Metastudie, dass funktionale Partnerschaften in Zusammenhang mit positivem Gesundheitsverhalten und besserem Immunsystem stehen. Renicke und Kollegen (Renicke, Blumberg & Markman, 1992) belegen den Zusammenhang zwischen Partnerschaftszufriedenheit und Leistung am Arbeitsplatz.

Neben diesem Wunsch nach einer glücklichen und stabilen Partnerschaft mit all ihren positiven Auswirkungen steht in der Realität eine erschreckende Bilanz gegenüber. Obwohl bei der Hochzeit fast alle mit der Partnerschaft sehr zufrieden sind (Cohan & Bradbury, 1997), ändert sich dies über die Zeit hinweg und nimmt im Durchschnitt ab (Kurdek, 1999). Von einer eigentlichen Partnerschaftsstörung kann dann ausgegangen werden, wenn wichtige Bereiche der Partnerschaft gestört sind (z.B. Kommunikation, Sexualität), mindestens eine Person mit der Partnerschaft unzufrieden ist oder wenn Experten die Partnerschaftsinteraktionen als dysfunktional klassifizieren. Studien zeigen, dass rund ein Drittel aller Paare, die eine stabile Partnerschaft führen, angeben, darin unglücklich zu sein (Whisman, Beach & Snyder, 2008). Dies bedeutet, dass weltweit Millionen Menschen unter ihrer Partnerschaft leiden und die Folgen davon sind weitreichend. Die bereits erwähnten positiven Auswirkungen bei funktionalen Partnerschaften ändern sich nun ins Gegenteil. Dysfunktionale Partnerschaften wirken sich negativ auf Lebenszufriedenheit, Morbidität, Mortalität und physische und psychische Gesundheit aus und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an eine Depression zu erkranken (Kiecolt-Glaser, Bane, Glaser & Malarkey, 2003; Robles & Kiecolt-Glaser, 2003, Ruvolo, 1998; Glenn & Weaver, 1981; Proulx, Helms & Buehler, 2007).

Dysfunktionale Partnerschaften wirken sich auch auf beteiligte Kinder aus. Insgesamt konnte die Forschung der letzten Jahrzehnte zeigen, dass die Belastung der Kinder durch die Dauer, Intensität und Art der elterlichen Konfliktaustragung moderiert wird. Bei Kindern, die

konfliktreichen Elternbeziehungen ausgesetzt sind, besteht ein rund 3fach höheres Risiko für Auffälligkeiten (Ravens-Sieberer, Wille, Bettge & Erhart, 2007; Ravens-Sieberer et al., 2008). Problematische Partnerschaften hängen dabei stärker mit kindlichen Auffälligkeiten zusammen als beispielsweise eine Depression der Eltern oder deren mangelnde Erziehungskompetenzen (Fincham & Osborne, 1993; Jenkins & Smith, 1991) und wirken sich negativ auf das Immunsystem aus (Crockenberg & Langrock, 2001; Saxbe & Repetti, 2008; Troxel & Matthews, 2004). Elterliche Konflikte beeinflussen bereits Säuglinge, führen bei Kindern im Alter von 4-5 Jahren zu nachweisbaren antisozialen Symptomen und wirken sich auf deren Schulleistungen aus (Smith & Jenkins, 1991; Weindrich, Laucht, Esser & Schmidt, 1992). Über Modelllernen nehmen die Kinder die negativen Kommunikationsmuster der Eltern auf, welche sich dann später auf ihre eigenen Partnerschaften auswirken (Sanders, Halford & Behrens, 1999).

Auch die Scheidungszahlen sprechen für eine erschreckende Bilanz. In Europa und Nordamerika wird rund jede zweite bis dritte Ehe geschieden (Bramlett & Mosher, 2002; Eurostat, 2008). Dies bedeutet wiederum, dass Millionen von Personen weltweit mit einer Trennung konfrontiert sind. Die meisten davon erleben eine Scheidung als belastend und nur ein Fünftel empfindet sie als positiv (Albrecht, 1980; Albrecht & Kunz, 1980). Kurzfristig wirkt sich eine Scheidung dadurch aus, dass nun die alleinerziehenden Mütter mehr Belastung durch Haushalt und Kindererziehung erfahren, während die Väter eher unter sozialer Vereinsamung leiden und mit finanziellen Problemen zu kämpfen haben (z. B. Schmidt-Denter & Beelmann, 1995). Geschiedene sind psychisch labiler (gesteigerter Substanzabusus, Schlafstörungen, Zunahme von Unfällen und manifesten psychischen Störungen) und leiden häufiger unter Suizidgedanken. Ausserdem erhöht eine Scheidung das Scheidungsrisiko in den ersten fünf Jahren einer Folgeehe um 70% und bleibt auf diesem hohen Niveau über 17 Jahre hinweg (Amato & Booth, 2001).

Wenn die Partnerschaft der Eltern sehr konfliktreich oder gar gewalttätig war, kann die Scheidung für die Kinder natürlich auch entlastend sein. Oft jedoch ist eine Scheidung für die Kinder belastend und hat weitreichende Konsequenzen. Scheidungen sind oft mit finanziellen Einbussen verbunden und dadurch ändert sich oft der ganze Lebenskontext: neue Wohnung, neues Quartier, neue Schule und neues soziales Umfeld. Scheidung der Eltern hängen oft zusammen mit schulischen Leistungseinbrüchen, Konzentrationsmangel, vermindertes Selbstwertgefühl, aggressives oder inadäquates Sozialverhalten, negative Stimmung, anhaltende Traurigkeit, höhere Ängstlichkeit oder Schlafstörungen (Amato & Keith, 1991; 2001; Amato 2000; Bodenmann & Perrez, 1996). Amato und Cheadle (2005) konnten sogar

zeigen, dass die Auswirkungen von Scheidung sich über mindestens drei Generationen hinweg auswirkt. Die Kindeskinde von Geschiedenen wiesen im Vergleich zur Kontrollgruppe mehr Ehekonflikte, tieferes Ausbildungsniveau oder schlechtere Beziehung zu den Eltern auf. Die Studie konnte damit eindrücklich zeigen, dass Scheidungen Auswirkungen auf die Generation hat, die bei der Scheidung noch gar nicht geboren war.

Insgesamt zeigt sich also, dass Partnerschaftskonflikte und Scheidungen sowohl kurzfristige, als auch langfristige Konsequenzen für Partner und deren Kinder nach sich ziehen. Dies ist auch deshalb tragisch, da die Scheidungstheorien eigentlich von Ursachen ausgehen, die lösbar wirken. Die Ursache der Partnerschaftsproblematik scheint also oft nicht an irgendwelchen Problemen an sich zu liegen, sondern daran, wie das Paar versucht, diese Probleme zu diskutieren oder zu lösen. Das eigentliche Problem entsteht also erst, wenn Paare versuchen, Wege für ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Ziele zu finden und diese Prozesse immer negativer werden, bis der einstmals geliebte Partner direkt aversives Erleben auslöst.

Daran schließt sich die Frage an, was getan werden kann, um das Leid und die langfristigen negativen Folgen von Partnerschaftsstörungen, Konflikten und Scheidungen zu verhindern oder zumindest zu reduzieren. Dazu gibt es hauptsächlich zwei Ansätze: Paartherapie und Präventionsprogramme, die im Folgenden vorgestellt werden.

# 7 Paartherapie

Basierend auf unterschiedlichen theoretischen Annahmen, haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte unterschiedliche Paartherapieangebote entwickelt. Die Paartherapie mit psychodynamischem Bezug versucht beispielsweise Probleme in der Partnerschaft auf unbewusste psychologische Prozesse zurückzuführen. Dabei wird angenommen, dass die aktuellen Probleme in der Partnerschaft durch das ehemalige Mutter-Kind-System erklärt werden kann (Dicks, 1967; Sager, 1976). Die systemisch orientierte Paartherapie bezieht sich auf die Systemregeln, welche den Austausch zwischen den beiden Partnern steuern und begrenzen (Haley, 1963; Minuchin, 1974; Watzlawick, Weakland & Fischer, 1974). Im Gegensatz zum psychodynamischen und dem systemischen Modell interpretieren die verhaltensbasierten Modelle der Paartherapie den Verhaltensaustausch zwischen den Partnern nicht als ein Zeichen eines versteckten Problems, sondern sieht die dysfunktionalen und negativen Verhaltensweisen als das eigentliche Problem an (Jacobson, Margolin, 1979). Da die folgenden Studien auf einem behavioralen Ansatz beruhen, sollen hier die grundlegenden Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie bei Paaren vorgestellt werden.

## 7.1 Kognitive Verhaltenstherapie bei Paaren

Die Befunde der letzten Jahrzehnte zeigen, dass unzufriedene Paare meist durch viel Negativität und wenig Positivität gekennzeichnet sind, weshalb das Ziel der modernen Verhaltenstherapie für Paare hauptsächlich auf die Unterbrechung von Zwangsprozessen und den Aufbau von Ressourcen und Kompetenzen wie Kommunikation, Problemlösen, Stressbewältigung, Selbstöffnung und Akzeptanz abzielen (Bodenmann, 2004; 2012; Hahlweg & Baucom, 2008; Patterson & Reid, 1970). Im Folgenden sollen nun noch die wichtigsten Methoden und Trainings der Verhaltenstherapie vorgestellt werden.

### 7.1.1 Reziprozitätstraining

Wie erwähnt, zeichnen sich Partnerschaftsstörungen meist durch viel Negativität und wenig Positivität aus. Das häufige Erleben von Kritik, Vorwürfen, Kommunikationsverweigerung und anderen negativen Verhaltensweisen macht es jedoch oft schwierig, den Partner überhaupt wieder als Quelle von etwas Positivem zu sehen wollen. Reziprozitätstrainings versuchen diese Problematik zu überwinden, damit die Partner positives Verhalten wieder zulassen und genießen können. Ein Reziprozitätstraining wird



folgendermassen durchgeführt: Zuerst wird eine Verstärkerliste erstellt, auf der notiert wird, was dem Partner Freude bereiten könnte. Dabei wird zwischen materiellen Verstärkern (z.B. Blumen, Süßigkeiten), sozialen Verstärkern (z.B. Lob, Nachfragen, Interesse zeigen), Handlungsverstärkern (z.B. Zärtlichkeit, Massagen) oder spirituellen Verstärkern (z.B. philosophische Gespräche) unterschieden. Anschliessend werden die Listen besprochen, mit dem Ziel, sie zu überprüfen und auszuarbeiten. Zuletzt sollen die Verhaltensweisen dann im Alltag angewandt werden.

Erklärungsmodell. Die Wirkungsweise eines Reziprozitätstrainings entsteht durch die Erhöhung der Positivität, was austauschtheoretisch zu einem besseren Kosten-Nutzen-Verhältnis führt. Da ausserdem beim Training bewusst erkannt werden soll, dass der Andere einem Gutes tut, sollen dabei auch die negativen Attributionen über den Partner verändert werden. Falls der Partner bereits gemieden wurde (2-Faktoren Theorie; Mowrer, 1947; 1960), wird durch das Training wieder mehr Kontakt hergestellt was dadurch die Möglichkeit einer Gegenkonditionierung schafft (Baucom, 1982). Dass der Partner nun wieder als Quelle von etwas Positivem erfahren wird, motiviert und hat damit einen günstigen Effekt auf den Therapieverlauf.

### **7.1.2 Kommunikationstraining**

Kommunikationstrainings sind eines der wichtigsten Methoden für die Paartherapie (Jacobson & Margolin, 1979) und ist in allen verhaltenstherapeutisch orientierten Paartherapien und Präventionsprogrammen enthalten. Mit Kommunikationstrainings sollen dysfunktionale Kommunikationsmuster mit funktionalen ersetzt werden. Da bei Paaren, die in Paartherapie sind, häufig die Kommunikation gestört ist und eine Diskussion schnell eskaliert, werden in Kommunikationstrainings Regeln aufgestellt, wie beispielsweise die Sprecher-Zuhörer-Regel (Bodenmann, 2004; Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 1998; 2007). Dabei fungiert der eine Partner zuerst als Sprecher und der andere als Zuhörer. Sowohl Sprecher als auch Zuhörer müssen drei grundlegende Regeln beachten. Der Sprecher soll nur ein Thema ansprechen und konkret bleiben, die Ich-Form wählen und nicht nur die Situation beschreiben, sondern auch die empfundenen Gefühle äussern. Der Zuhörer auf der andern Seite soll engagiert zuhören, das Gesagte zusammenfassen und offene Fragen stellen. Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Erklärungsmodell. Durch das Einhalten dieser Regeln soll verhindert werden, dass das Gespräch eskaliert. Dadurch kann das Vertrauen in die eigenen Kommunikationsfähigkeiten wieder aufgebaut werden. Wenn es dem Zuhörer ausserdem gelingt, anhand der geäusserten

Gefühle des Sprechers diesen besser zu verstehen, entsteht laut Intimitätsprozessmodell Nähe und Intimität, was wiederum ermöglicht, die allenfalls vorhandenen negativen Kausalattributionen zu überschreiben.

### **7.1.3 Problemlösetraining**

Höchst problematisch ist, dass bei unzufriedenen Paaren mit gestörter Kommunikation anliegende Probleme nicht besprochen oder gelöst werden können. Damit summieren sich die Probleme und werden immer dringender, was zu mehr Konflikten führt, die wiederum nicht gelöst werden können. Mit einem Problemlösetraining, welches ursprünglich für individuelles Problemlösen entwickelt worden ist (D'Zurilla & Goldfried, 1971), kann nun versucht werden, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Das Paar soll dabei folgende Stufen durchlaufen: (1) Das Problem soll herausgearbeitet werden und es sollte klarer werden, weshalb eine bessere Lösung nötig ist; (2) es sollen viele Lösungsmöglichkeiten gesucht werden, auch wenn nicht alle praktikabel erscheinen; (3) nun sollen die Lösungsmöglichkeiten in Bezug auf Umsetzbarkeit hin untersucht werden und die beste Lösung ausgewählt werden; (4) die Umsetzung soll konkretisiert werden. Nach der Ausführung soll (5) überprüft werden, ob die Konsequenzen zufriedenstellend sind. Falls nicht, kann erneut bei Punkt zwei begonnen werden.

Erklärungsmodell. Durch das strukturierte Vorgehen und durch die Verbindlichkeit ermöglicht die Methode, tragfähige Lösungen zu finden. Gemeinsam gute Lösungen zu finden und umzusetzen erhöht das Wir-Gefühl, die Kontrollüberzeugungen und die dyadische Selbstwirksamkeitserwartung (Bodenmann, 2012).

### **7.1.4 Stressbewältigung**

Da laut dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1984) Stress subjektiv ist, kann ein potentieller Stressor von unterschiedlichen Personen als unterschiedlich bedrohlich eingestuft werden. Dies kann nun in Partnerschaften zu grossem Unverständnis oder Streit führen, da der Eine nicht nachvollziehen kann, warum der Andere von einer objektiv banal erscheinenden Situation so lange und so sehr belastet wird. Eine interessante Erklärung dazu liefert der Ansatz von Kelly (1955), der davon ausgeht, dass solche langanhaltenden Stressoren durch Konstrukt- oder Schemataaktivierung ausgelöst werden. Aber was genau sind Schemata nach Kelly und wie kann damit die Heftigkeit der Reaktion auf objektiv wenig dramatische Stressoren (z.B. verpasster Bus, Kritik oder keine sechs in einer Prüfung) erklärt werden?

Kelly (1955) geht davon aus, dass Personen in Situationen auf unterschiedliche Art und Weise nach Hinweisreizen suchen, ob sie akzeptiert, geliebt und gemocht werden. Wenn nun die Hinweisreize ergeben, dass dies nicht der Fall ist, führt dies zu starkem Stress. Kelly bezeichnet diese Vulnerabilität gegenüber spezifischen Hinweisreizen als Schemata oder Konstrukte und geht von unterschiedlichen Schemata aus, wie beispielsweise das ‚soziale Bindungsschema‘, das ‚Schema der sozialen Bewertung‘, das ‚Schema der Leistungsorientierung‘ oder das ‚Kontrollschema‘ etc. (mehr dazu siehe Bodenmann, 2012). Wenn nun eine Person beispielsweise in einer sozialen Situation das Gefühl hat, dass die andern Personen sie nicht mögen und dadurch extrem gestresst wird, würde Kelly hier annehmen, dass das Schema der sozialen Bewertung aktiviert wurde. Anders wäre dies beispielsweise für Personen mit einem Schema der Leistungsorientierung. Dies würde aktiviert, wenn die Person die Leistung nicht erbringt, die sie von sich erwartet. Gerade in solchen Momenten also, wenn Schemata aktiviert werden und der Partner Stress erlebt und emotional, physiologisch und endokrinologisch mit Stresshormonen überschwemmt wird, wäre ein verständnisvoller Partner eine Unterstützung... – und genau dann reagiert der Partner, getäuscht durch die Banalität des Auslösers, mit Unverständnis.

Zur Bewältigung solch paarexterner Stressoren hat Bodenmann (2007) die sogenannte 3-Phasen-Methode der dyadischen Stressbewältigung entwickelt. Dabei bestehen die Phasen aus der emotionalen Stresskommunikation (der sogenannten Trichtermethode), der dyadischen Unterstützung und drittens der Rückmeldung zur Unterstützung. Im Folgenden soll aber hauptsächlich die Trichtermethode beschrieben werden.

Das eine Ziel der Trichtermethode ist, dass das Paar versteht, warum die eine Person etwas so belastet und das zweite Ziel ist, dass die gestresste Person vom Partner Unterstützung erfahren kann. Das Vorgehen ist so, dass von einem oberflächlichen Verständnis der Sachlage ausgegangen wird, um dann durch die Methode zu einem tieferen Verständnis der inneren psychologischen Prozesse zu gelangen. Dabei soll der Partner diesen Weg mitgehen, um empathisch verstehen zu können, weshalb die Sache für den Partner so belastend war. Von der Sachlage her kommend soll weiter versucht werden, die mit der Situation verbundenen Gefühle zu ergründen. Beispielsweise könnten nach einer Kritik vom Vorgesetzten sogenannte oberflächliche Gefühle wie Ärger und Wut geschildert werden. Der Therapeut könnte hier die Person unterstützen, noch weiter zu gehen und die sogenannten tieferliegenden Emotionen zu benennen, die in diesem Falle beispielsweise Angst und Hilflosigkeit sein könnten. Obwohl man von diesen Emotionen auf ein dahinterliegendes Konstrukt kommen könnte, hat es sich in der Praxis als hilfreicher erwiesen, wenn die

betroffene Person dem Partner ‚nur‘ ihre emotionalen Bedürfnisse mitteilt. Da der Partner nun Schritt für Schritt dabei war, ist er in der Lage, den Partner zu verstehen und empathisch zu unterstützen (Phase 2). Zum Schluss meldet dann die betroffene Person noch zurück, wie hilfreich die Unterstützung des Partners war (mehr zur Trichtermethoden in Bodenmann 2000; 2012).

Erklärungsmodell. Durch die Unterstützung des Partners sollte es zu einer Reduktion des Stresserlebens kommen. Ausserdem geht ein solches Gespräch, bei dem tiefer liegende Emotionen ergründet, geteilt und vom Partner verstanden werden, weit über ein normales Gespräch hinaus, was laut Intimitätsprozessmodell auch zu sehr viel Intimität führen sollte.

### **7.1.5 Akzeptanz**

Die Idee hinter der kognitiven Verhaltenstherapie für Paare ist, dass Verhalten, Kompetenzen und Regeln gelernt werden können. Die Studie von Jacobson und Kollegen (Jacobson, Follette & Pagel, 1986) zeigte jedoch, dass diese Strategie nicht für alle Paare und alle Probleme aufgehen kann. Christensen und Shenk (1991) zeigten beispielsweise, dass sich Frauen und Männer in ihren Bedürfnissen nach Nähe und Distanz deutlich unterscheiden und die Frage stellt sich, wie eine Lösung gefunden werden kann. Das Erzwingen einer Lösung könnte hier problematisch sein, weil dadurch die grundlegend unterschiedlichen Bedürfnisse mindestens einer Person übergangen werden müssten. Bei solchen unlösbaren Konflikten kann man deshalb versuchen zu akzeptieren, dass Personen, Bedürfnisse und Ziele oft sehr verschieden sind. Paare müssen in diesen Sinne nicht über Alles und Jedes gleicher Meinung sein und können sich in den unterschiedlichen Bedürfnissen so sein lassen, wie sie sind, ohne deswegen immer in Streit zu geraten. Dazu werden bei der Akzeptanzarbeit folgende Schritte als wichtig erachtet: (1) die Förderung des empathischen Verständnisses, (2) eine emotionale Loslösung vom Problem und (3) Aufbauen von Toleranz gegenüber dem Problemverhalten.

Erklärungsmodell. Laut dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1984) basiert Stresserleben immer auf einer subjektiven Einschätzung eines möglichen Stressors als Belastung. Mit der Strategie des Akzeptierens wird im Sinne einer kognitiven Umstrukturierung versucht, die subjektive Einschätzung des (partnerschaftsinternen) Stressors zu reduzieren. Falls dies gelingt, löst die Situation keinen Stress mehr aus.

## **7.2 Wirksamkeit der Paartherapie**

Es gibt eine Vielzahl von Metaanalysen zur Effektivität von verhaltenstherapeutischen Paartherapien (Dunn & Schwebel, 1995; Grawe, Donati & Bernauer, 1994; Shadish &

Baldwin, 2003, 2005). Die Effektstärken sind relativ gross und liegen zwischen  $d = .60$  bis  $d = .82$  im Prä-Post-Vergleich (Baucom, Hahlweg & Kuschel, 2003; Shadish & Baldwin, 2005). Dennoch gilt zu beachten, dass nur rund 50% aller Paare, die eine Paartherapie aufsuchen, auch langfristig eine signifikante Verbesserung der Beziehungsqualität erfahren (Hahlweg & Markman, 1988; Jacobson & Addis, 1993).

# 8 Präventionsprogramme

Zwar unterscheiden sich Paartherapie und Präventionstrainings kaum voneinander in ihren Annahmen betreffend Wirkmechanismen der Paarinteraktionen, aber sie unterscheiden sich in ihren Zielen. In einer Paartherapie wird versucht, Paaren in einer akuten Krise zu helfen, wohingegen das Ziel von Präventionstrainings die Vermeidung von Krisen ist. Dabei kann zwischen primärer und sekundärer Prävention differenziert werden. Primäre Prävention findet vor dem Auftreten einer Störung statt und sekundäre Prävention am Anfang einer Störung (Heinrichs, Bodenmann & Hahlweg, 2008). Des Weiteren kann zwischen einem universellen und risikobasierten Präventionsansatz unterschieden werden. Der universelle Ansatz richtet sich grundsätzlich an alle Paare (ohne Partnerschaftsstörung) und der risikobasierte Ansatz richtet sich an Paare (ohne Partnerschaftsstörung), die bestimmte Risikofaktoren mitbringen (z.B. die Scheidung der eigenen Eltern).

Historisch gesehen entwickelten sich die ersten Ansätze zu Präventionsprogrammen bereits vor Mitte des letzten Jahrhunderts (Mudd, Freeman & Rose, 1941). Die Bedeutung von Präventionsprogrammen nahm dann aber hauptsächlich in den letzten 40 Jahren zu. Die ersten modernen Präventionsprogramme wurden beispielsweise von Guerney (1977) und Miller und Kollegen (Miller, Nunally & Wackman, 1979) entwickelt. Eines der bis heute einflussreichsten Programme wurde in den 80ern von Markman und Kollegen entwickelt: ‚Premarital Relationship Enhancement Program‘ (PREP; Markman, Floyd & Dickson-Markman, 1982). Basierend auf dem amerikanischen PREP, entwickelte im deutschen Sprachraum Hahlweg in den 80ern das ‚Ein Partnerschaftliches Lernprogramm‘ (EPL) und Bodenmann in den 90ern das ‚Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare‘ (FSPT).

## 8.1 Wirksamkeit

Bisher wurde eine Vielzahl an unterschiedlichen Präventionsprogrammen entwickelt, wobei bisher sieben davon mit einem randomisierten Kontrollgruppendesign untersucht worden sind (RCT; Jakubowski, Milne, Brunner & Miller, 2004). Auch eine kürzlich veröffentlichte Metaanalyse mit insgesamt 117 Studien (Hawkins, Blanchard, Baldwin & Fawcett, 2008) hat gezeigt, dass Präventionsprogramme, zumindest kurz- und mittelfristig, wirksam sind. Die meisten Studien testeten zwar nur Effekte über 6 oder 12 Monate, aber über diesen Zeitraum findet man Veränderungen mit Effektstärken von kleiner bis mittlerer Ausprägung: für Partnerschaftsqualität  $d = .28$  und für Kommunikationskompetenzen  $d = .37$ .

All diese Programme basieren auf einem behavioralen Ansatz, d.h. sie fokussieren auf den Aufbau von denjenigen Kompetenzen, welche mit höherer Partnerschaftszufriedenheit einhergehen (Halford, Petch & Bate, im Druck). Beispielsweise zeigen Studien, dass positive Paarkommunikation mit einem günstigen Verlauf der Partnerschaft zusammenhängt, was auch in all diesen Präventionsprogrammen unterrichtet wird (Hanzel & Segrin, 2009; McNulty & Russell, 2010).

## **8.2 Methoden**

Da die den Paarinteraktionen zugrundeliegenden Wirkmechanismen bei zufriedenen und bei unzufriedenen Paaren praktisch gleich sind, unterscheidet sich auch die Auswahl der eingesetzten Methoden in Präventionstrainings kaum von denen, die in der Paartherapie eingesetzt werden. Zentral sind immer noch Kommunikations- und Problemlösekompetenzen, Konfliktkommunikation und Stressbewältigung. Da diese Module weiter oben bereits besprochen wurden, werden sie in diesem Kapitel nicht noch einmal wiederholt (Reziprozitäts-, Kommunikations-, Problemlöse-, Stressbewältigungs- und Akzeptanztraining). Paartherapie und Präventionstrainings unterscheiden sich jedoch weiter in der Umsetzung der Module. Präventionstrainings legen meist einen Schwerpunkt auf Wissensvermittlung. Es wird versucht, den teilnehmenden Paaren Problembewusstsein betreffend negativen Verhaltensweisen zu vermitteln und ihnen Techniken zu zeigen, die sie allenfalls später bei Bedarf einsetzen können. Auch unterscheiden sich die Settings von Paartherapien und Präventionstrainings. Während Paartherapien üblicherweise in wöchentlichen Einzelsitzungen über einen längeren Zeitraum hinweg angeboten werden, werden in Präventionsprogrammen meist Gruppen von Paaren trainiert und die Trainings finden üblicherweise über kurze Zeiträume statt (1-2 Tageskurse).

## **8.3 Zwei Präventionsprogramme**

Von den Programmen, die sich in randomisierten Kontrollstudien als wirksam erwiesen haben (Hawkins et al., 2008; Jakubowski et al., 2004), werden die zwei Interventionen kurz vorgestellt, die als Basis für die hier zusammengefassten Studien dienen: das ‚Couple Commitment And Relationship Enhancement Programm‘ (CoupleCARE; Halford, Moore, Wilson, Farrugia & Dyer, 2004) und das ‚Freiburger Stresspräventionstraining für Paare‘ (FSTP; Bodenmann & Shantinath, 2004).

### 8.3.1 CoupleCARE

Das Programm CoupleCARE (Halford et al., 2004) basiert auf dem Präventionsprogramm PREP (Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988) und zielt auf folgende Kompetenzen ab: Paarkommunikation, Kommittent, Selbstregulation, realistische Erwartungen und gemeinsam positive Zeit zu verbringen. Anders als PREP wurde CoupleCARE als ‚flexible-delivery‘-Präventionsprogramm weiterentwickelt. Die Wissensvermittlung der Kompetenzen wird über eine DVD vermittelt, was es den Paaren ermöglicht, das Programm von zu Hause aus zu absolvieren. CoupleCARE besteht insgesamt aus drei Komponenten: (i) Auf einem Video werden die wichtigsten Partnerschaftskompetenzen vermittelt, (ii) in einem Begleitbuch werden strukturierte Übungen vorgestellt, die dann in den Alltag integriert werden sollen und (iii) über Telefon- oder Skypegespräche wird das Paar von Psychologen oder Psychologinnen gecoacht. Da das Training von zu Hause aus gemacht werden kann, wird die Zugriffsmöglichkeit auf dieses Präventionsprogramm erheblich erweitert. Bei Frauen zeigte sich das Programm als wirksam und steigerte Paarkommunikation und Partnerschaftszufriedenheit über einen Zeitraum von 12 Monaten hinweg, wohingegen es bei den Männern zu keiner Verbesserung führte (Halford et al., 2010).

### 8.3.2 Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare

Das *Freiburger Stresspräventionstraining für Paare* (FSPT; neu Paarlife) wurde in den 90er Jahren von Bodenmann entwickelt. Neben den klassischen Einheiten wie Kommunikationstraining oder Problemlösen, entwickelte Bodenmann, basierend auf den Erkenntnissen des EISI Experimentes (1995), das neue Modul der Stressbewältigung. Dieses Modul hielt nicht nur Einzug in den Paartherapieansatz (wie bereits oben erwähnt), sondern auch in das FSPT. Damit wurde der klassisch-verhaltenstherapeutische Ansatz um den Stress- und Coping-Ansatz ergänzt.

Das FSPT besteht aus 6 Modulen und dauert 18 Stunden. Der didaktische Aufbau der einzelnen Module berücksichtigt die Grundlagen der Theorie der Verhaltensänderung (Maccoby & Salomon, 1981) mit dem Schaffen von Problembewusstsein, Wissensvermittlung, Motivation, Kompetenz, Anwendung im Alltag und Aufrechterhaltung. Das *Modul 1* führt ins Thema Stress und Stressbewältigung ein und basiert auf den erwähnten Stresstheorien wie dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus (1984) und dem Situationsverhaltensansatz von Perrez und Reicherts (1992). Im *Modul 2* geht es um individuelle Stressbewältigung. Der Grund dafür ist, dass es nicht das Ziel des dyadischen



Copings ist, dass nun jedes Stresserleben mit dem Partner besprochen werden soll. Es sollen jene Stresserlebnisse mit dem Partner besprochen werden, die selbst nicht mehr bewältigt werden können. Das Modul bezieht sich auf das Stressmodell von Lazarus (1984) und dem Situationsverhaltensansatz von Perrez und Reicherts (1992). *Modul 3* führt dann ins dyadische Coping ein, welches auf der bereits erwähnten 3-Phasen-Methode beruht und bezieht sich auf Bodenmanns Ansatz des dyadischen Copings (1997, 2000). *Modul 4* erklärt die Wichtigkeit von Fairness und erhöht die Sensitivität für die eigenen Bedürfnisse und die des Partners (Jacobson & Christensen, 1996; Minuchin, 1977; Thibaut & Kelley, 1959; Walster, Walster & Berscheid, 1978). *Modul 5* zielt auf die Verbesserung der gemeinsamen Kommunikation durch Sprecher- und Zuhörer-Regeln ab (Gottman, 1994; Karney & Bradbury, 1995; Weiss & Heyman, 1997). Das *Modul 6* bezieht sich auf Problemlösekompetenzen (D’Zurilla & Goldfried, 1971). Das FSPT Programm wurde in verschiedenen Studien untersucht und erwies sich dabei als wirksames Instrument. Dabei konnten Effektstärken zwischen  $d = .40$  bis  $.80$  innerhalb der ersten zwei Jahre nach dem Training gefunden werden (Bodenmann, 1997, 2005; Bodenmann, Pihet & Kayser, 2006; Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina & Widmer, 2006; Brock & Lawrence, 2008; Ledermann, Bodenmann & Cina, 2007; Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer & Shantinath, 2007; Revenson, Kayser & Bodenmann, 2005).

#### **8.4 Problematik der Verbreitung von partnerschaftsrelevantem Wissen**

Die Forschung zeigt jedoch, dass mit Paartherapie faktisch bei weitem nicht alle Personen erreicht werden, die eigentlich erreicht werden sollten. 80-90% aller Paare, die sich scheiden lassen, haben niemals professionelle Hilfe aufgesucht und auch mit Präventionsprogrammen werden beispielsweise in der Schweiz jedes Jahr nur wenige hundert Paare erreicht. Das ist insofern tragisch, da auf der einen Seite die Folgen dysfunktionaler Beziehungen und traumatisierender Scheidungen zahlreich sind, auf der andern Seite aber die Scheidungsmodelle davon ausgehen, dass die Ursachen für Partnerschaftsprobleme eigentlich marginaler Natur sind. In diesem Sinne könnte man fast sagen, dass nicht die Probleme das Problem in einer Partnerschaft ausmachen, sondern dass ein dysfunktionaler Umgang mit Problemen zum eigentlichen Problem werden. Durch *rechtzeitiges* aufsuchen von professioneller Hilfe sollte dies meist verändert werden können, da es ja bereits Programme gegen die Verstärkererosion (z.B. Reziprozitätstrainings) und gegen die Entstehung von Zwangsprozessen gibt.

# 9 Drei eigene Artikel zu einem DVD-basierten Präventionsprogramm für Paare

Im Folgenden werden drei Artikel vorgestellt, die alle auf dem Datensatz eines DVD-basierten Präventionsprogramms für Paare beruhen.

## 9.1 Ein DVD-basiertes Präventionsprogramm

### 9.1.1 Studie 1. Wirksamkeit eines DVD-basierten Präventionsprogramm für Paare

Es stellt sich also die Frage, weshalb Personen nicht rechtzeitig Hilfe aufsuchen – gerade in Anbetracht des Leids, das sie sonst riskieren. Für die meisten Fälle im Alltag scheint dies nämlich der Fall zu sein: Bei Zahnschmerzen gehen die meisten Menschen zum Zahnarzt und wenn es ein Problem mit dem Auto gibt, wird das Auto in die Reparatur gegeben. Beim Aufsuchen von professioneller Hilfe bei Partnerschaftsproblemen ist das aber anders. Halford und Kollegen (Halford et al., 2003; 2004) haben dazu eine Liste erstellt, in der verschiedene Hindernisse beschrieben sind, die Personen daran hindern, rechtzeitig professionelle Hilfe aufzusuchen: (1) Beide Partner müssen motiviert sein zu kommen, (2) Organisation einer Kinderbetreuung, (3) Zeitbeschränkungen, (4) fehlende Anonymität, (5) geographische Barrieren, (6) Wissen über solche Angebote fehlt, (7) Angst vor der Selbst-Offenlegung in einer Gruppe und (8) hohe Kosten.

Um diese Hindernisse zu reduzieren und damit zu einer besseren Verbreitung von partnerschaftsrelevantem Wissen beitragen zu können, wird in der Forschung ein neuer, niederschwelliger Zugang diskutiert: DVD- oder onlinebasierte Programme. Dabei wurden bisher bereits erste Programme in den USA, Australien und in Europa entwickelt, die kurz vorgestellt werden sollen.

(i) ePREP (Braithwaite & Fincham, 2007, 2009, 2011) ist eine onlinebasierte Intervention, die auf dem face-to-face-Präventionsprogramm PREP beruht (Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993).

(ii) Engl und Thurmaier haben zwei verschiedene DVDs produziert. Die erste DVD *„Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt“* basiert auf dem partnerschaftlichen Lernprogramm ELP und ist auf junge Paare ausgerichtet (Engl & Thurmaier, 2007). Die

zweite DVD beruht sowohl auf dem ELP, als auch auf dem Training ‚konstruktive Ehe und Kommunikation‘ (KEK) und legt den Fokus auf Paare, die schon länger zusammen sind (Engl & Thurmaier, 2010).

(iii) Das CoupleCARE Programm (Halford, et al., 2010; Wilson & Halford, 2008) besteht aus einer DVD, einem Handbuch und telefonischem Coaching durch Experten.

(iv) Die DVD ‚Paarlife – Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress‘ (Bodenmann, Schaer & Gmelch, 2008) basiert auf dem Präventionsprogramm FSPT und wird in der folgenden Studie evaluiert.

Diese DVD- und onlinebasierten Programme wurden bisher jedoch nur rudimentär evaluiert. Das ePREP wurde zwar schon mehrfach getestet (Braithwaite & Fincham, 2007; 2009; 2011), jedoch sind die Einschränkungen betreffend Generalisierbarkeit hoch. Es wurde eine Studentenpopulation über einen Zeitraum von nur 6-8 Wochen beobachtet. Dies ist damit deutlich unter den üblichen Erfassungszeiträumen von 6-12 Monaten. Damit kann nicht evaluiert werden, ob ein solches Programm mittel- oder gar langfristig die Verbesserungen aufweisen kann, damit es wirklich als Prävention eingesetzt werden kann.

Die DVDs von Engl und Thurmaier (2007, 2010) wurden bisher noch nicht evaluiert. Die Wirksamkeit der Programme wie dem CoupleCARE (Halford et al., 2010) wurde bereits erwähnt (es wurden Effekte für Frauen, nicht aber für Männer, gefunden). Da CoupleCARE jedoch neben der DVD auch noch ein Übungsbuch und Telefoncoaching-Sitzungen beinhaltet, kann damit eine wichtige Frage nicht geklärt werden: Wie effektiv wäre ein Programm ganz ohne Coach? Genau dies soll nun in der folgenden randomisierten kontrollierten Studie, basierend auf der Paarlife DVD, untersucht werden.

# Studie 1

**Titel:** Enhancement of Couples' Communication and Dyadic Coping by a Self-Directed Approach: A Randomized Controlled Study

**Autoren:** Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W. & Bradbury, T. N.

**Status:** Eingereicht 2012

**Zeitschrift:** Journal of Consulting and Clinical Psychology

**Enhancement of Couples' Communication and Dyadic Coping by a Self-Directed  
Approach: A Randomized Controlled Study**

Guy Bodenmann<sup>1</sup>, Peter Hilpert<sup>1,2</sup>, Fridtjof W. Nussbeck<sup>1</sup>, & Thomas, N. Bradbury<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Zurich, Switzerland, <sup>2</sup>University of California, Los Angeles

For Submission to the Journal of Consulting and Clinical Psychology

Submission date: 11<sup>th</sup> Mai, 2012

Words: 5,353

Tables: 5

Figures: 2

Running Head:

“A Self-Directed Approach to Improve Couple Functioning”

Authors' note. Address correspondence to Prof. Dr. Guy Bodenmann, University of Zurich,  
Psychologisches Institut, Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt  
Kinder/Jugendliche und Paare/Familien, Binzmühlestrasse 14/23, 8050 Zürich, Switzerland.  
[e-mail: [guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch](mailto:guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch)].

This study was supported by a research grant of the Swiss National Science Foundation SNF  
(NCCR Sesam)

## **Abstract**

**Objective:** Marital distress and divorce have harmful effects on physical and psychological health and partners' life satisfaction. Thus prevention of relationship distress is important. Although research illustrates the promise of prevention programs, it also reveals numerous barriers for couples to participate in workshops. An option to overcome many barriers might be a DVD-based prevention approach allowing broad dissemination. **Method:** 320 Caucasian couples ( $N = 640$  participants; mean age: men 41.4 years, women 40.0 years) were randomly assigned to a DVD group without any further support, a DVD group with telephone coaching, and a waiting list control group. Couples completed questionnaires at pre-test, post-test and 3 and 6 months after completion of the intervention. Measures assessing dyadic coping, communication quality, ineffective arguing, and relationship satisfaction were used to test, whether the intervention groups improved in comparison with the control group. **Results:** Couples of the intervention groups showed significant improvement in relationship satisfaction and skills (dyadic coping, communication) and reduced significantly the intensity of their arguments in comparison with the waiting list control group. Subjects with lower skills reported better improvement. **Conclusions:** The results show first time that a purely DVD-based approach is a valuable option to improve relationship functioning; many common barriers (e.g., geographical distances to prevention provider, time constraints, and financial restraints) can be overcome and it allows simple, inexpensive, and broad dissemination.

**Keywords:** couples, prevention, dyadic coping, social support, communication, self-directed

## **Enhancement of Couples' Communication and Dyadic Coping by a Self-Directed Approach: A Randomized Controlled Study**

Relationship quality is one of the most powerful predictors of life satisfaction (e.g., Ruvolo, 1998), physical and psychological health (e.g., Proulx, Helms, & Buehler, 2007) as well as performance in the workplace (e.g., Renick, Blumberg & Markman, 1992). Due to the high importance of close relationship functioning for individual and family well-being (Carr & Springer, 2010), marital researchers have proposed several evidence-based relationship education or marital distress prevention programs (for an overview see Jakubowski, Milne, Brunner, & Miller, 2004). This endeavor is particularly relevant as almost every second marriage in Western societies is likely to end in divorce (e.g., Bramlett & Mosher, 2002; Eurostat, 2007), whereas, among stable couples one-third reports chronic unhappiness (Whisman, Beach, & Snyder, 2008). This situation requires professional support in the context of prevention as well as therapy.

Major goals of marital distress prevention programs or couples' relationship education are the provision of structured and standardized education to couples. Evidence-based programs teach couples research-based knowledge on the functioning of healthy relationships (psycho-education), work on attitudes and mainly train skills with an attempt to reduce the incidence of relationship distress and the likelihood for separation or divorce (Halford, Markman, Stanley, & Kline, 2003). Although these evidence-based programs are effective over short intervals (effect sizes for relationship quality range between  $d = .24$  to  $.36$ ; see meta-analysis by Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008), a major problem concerns their dissemination, as many couples that could benefit from such programs do not attend them (Halford, Markman, & Stanley, 2008). Even though in some countries the government, community agencies or the church are promoting couples' relationship education, the reach of couples remains limited. Reasons for this restricted reach are manifold, ranging from geographical barriers, time constraints, financial restraints, lacking childcare opportunities, or

lack of anonymity and fear of self-disclosure in a group (Halford, Moore, Wilson, Farrugia, & Dyer, 2004). Research shows that not all couples report sustained enhancement after participation in distress prevention programs (universal prevention) and, thus, scholars in the field debate whether a widespread dissemination of these programs is a worthy goal (Bradbury & Karney, 2004). Additionally, specific interventions for specific groups (selective or indicated prevention) usually show stronger intervention effects (e.g., Huston, & Melz, 2004; Stanley, Amato, Johnson, & Markman, 2006). For example, couples in an early stage of their relationship and couples facing an important critical life event such as the transition to parenthood show increased benefits (Halford, Petch, & Creedy, 2010; Petch, & Halford, 2008). Yet, we believe that the extremely high significance of close relationships for various life domains and well-being justifies a universal prevention approach.

A novel approach for reaching as many interested couples as possible by reducing availability barriers require going beyond classical workshop formats, using for example the novel approach of online-, CD-ROM-, or DVD-based interventions. Only recently, several groups in the USA, Australia and Europe developed DVDs for teaching dyadic communication and other relationship relevant skills (e.g., Bodenmann, Schaer, & Gmelch, 2008; Braithwait & Fincham, 2011; Engl, & Thurmaier, 2010; Halford, Wilson et al., 2010; Hansen, Khanna & Kendall, 2008; Resnick, & Galea, 2002; Wilson, & Halford, 2008). Couple CARE, a self-directed and professional input combining learning program, is the only program for couples of this type which has been evaluated thus far (Halford, Moore, Wilson, Farrugia, & Dyer 2004; Halford, Wilson et al., 2010). Halford and colleagues ( Halford, Wilson et al., 2010) report that the combination of a curriculum-based couple relationship education (Couple CARE, including a DVD, a guidebook, development of self-change tactics, and telephone calls; Halford et al., 2004) and individual feedback on a couple's relationship subsequent to an online assessment (RELATE; Busby, Holman, & Taniguchi, 2001) yielded to an additional increase in constructive couple communication and relationship satisfaction



compared to the online assessment alone. Wilson and Halford (2008) examined continuing implementation of self-directed learning at 6-month follow-up, and the maintenance of learned skills are promising.

### **Present Study**

The current study aims to examine the effects of a purely DVD-based program, namely the Couple Coping Enhancement Training (CCET-DVD). Based on a cognitive-behavioral understanding of changes in couples, we assume that effects of programs may differ depending on whether a couple intervention includes coaching or is strictly self-directed. Behavioral therapists would be convinced that the couple needs skills training in order to improve, although compelling empirical evidence is lacking for this position (Schilling, Baucom, Burnett, Allen, & Ragland, 2003). Thus, the intervention's efficacy is tested on two different intervention groups in comparison with a waiting list control group. The first group (DVD group) gets the DVD without any further support and is, therefore, strictly self-directed. The second group gets the DVD with additional telephone coaching (DVD-T group). We assume that the combination of DVD and coaching will lead to substantial better skill improvement in comparison with the DVD group. Below, we present the rationale for developing a DVD, followed by its theoretical background and the DVD's content.

### **Rationale and Theoretical Background of the CCET-DVD**

A central aim of the CCET-DVD is the enhancement of couples' communication and dyadic coping with a special emphasis on stress and coping in couples based on recent studies in this field (see Randall & Bodenmann, 2009). As dyadic coping was repeatedly found to be a powerful predictor of relationship functioning (Bodenmann, 1997, 2005; Bodenmann, Pihet, & Kayser 2006; Brock & Lawrence, 2008; Revenson, Kayser, & Bodenmann, 2005), strengthening this skill is a major goal of CCET (Bodenmann, Bradbury, & Pihet, 2009). As

the workshop format of the CCET is effective with regard to an improvement of relationship satisfaction (Ledermann, Bodenmann, & Cina, 2007), communication skills and dyadic coping (Bodenmann et al., 2009; Bodenmann, Pihet, Cina, Widmer, & Shantinath, 2006; Schaer, Bodenmann, & Klink, 2008) as well as psychological well-being (Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer, & Shantinath, 2007), the development of a DVD providing the content of the CCET in an interactive electronic way seems promising.

Building on cognitive-behavioral therapy and the coping-oriented approach (Bodenmann, 2010), the CCET-DVD is divided into five chapters dealing with specific aspects of the CCET program. Each chapter is organized along the behavior change model by Maccoby and Salomon (1981), which assumes that change requires awareness of the problem (i.e., sensitization for the problem), knowledge of adequate behavior (i.e., psycho-education), motivation for change (i.e., compliance for engaging in behavior change), skills (i.e., training of behavioral skills such as communication, problem-solving, dyadic coping), performance (i.e., implementation of skills in daily routine), and maintenance of skills (i.e., motivation for long-term practice of changed behavior). Thus, the components of the general (universal) prevention program are conceptualized as tailored interventions, which should make them most effective (Prochaska, Johnson, & Lee, 1998). Furthermore, the DVD's didactic presentation and e-learning features (interactive learning) are aimed to stimulate partners' self-efficacy (Bandura, 1977), another key determinant of behavioral change.

### **Content of the CCET-DVD**

The five CCET-DVD chapters introduce couples to (1) stress in general and its impact on close relationships, (2) individual coping, (3) dyadic coping, (4) positive and negative communication, and (5) conflict resolution and problem solving. More detailed information is presented in Table 1. The complete DVD contains material for working on one's relationship for about five hours, including theoretical input, diagnostics, exercises, video examples, self-evaluation, further reading and tests. However, as the different chapters are divided into a

number of subchapters, partners are able to work at their convenience. All diagnostics and exercises are stored electronically and can be watched, used and reedited again in later sessions. Partners can log in separately or together, entering their name or password and using the DVD as their own working tool.

## **Hypotheses**

Based on previous findings, we hypothesize that participants of the intervention groups (DVD and DVD-T group) will be more satisfied with their dyadic coping, improve their positive and negative dyadic communication and conflict resolution, and are more satisfied with their relationship compared to a waiting list control group (where no effect is expected). (H1). Because we assume that telephone coaching adds to the effect of the DVD, we expect more improvement in the DVD-T group in comparison with DVD group (H2).

In many cases, women benefit more from prevention training than men (Halford, Wilson et al., 2010; Ledermann et al., 2007) while the meta-analysis by Hawkins et al. (2008) did not find any gender differences. Despite these inconsistent findings, we assume that men have a stronger affinity to technical tools like a DVD and thus relationship education might become more attractive for men in a DVD format (Whitley, 1997). Therefore similar or even stronger effects for men as for women may be expected.

Furthermore, we hypothesize that people, who score lower in a particular skill (or in relationship satisfaction), benefit more from the DVD with respect to this particular skill (or in relationship satisfaction) as those who already perform well (ceiling effect) (H4). Finally, we hypothesize that processing time (time spent working with the DVD) and maintenance (skill practice in daily life) will significantly predict changes in skill improvement and relationship satisfaction (H5).

## **Method**

### **Participants and Procedure**

Participants were aged between 18 and 75 years (men:  $M = 41.4$ ;  $SD = 9.2$ ; *Range*: 20 - 65 years; women:  $M = 40.0$  years;  $SD = 9.0$ ; *Range*: 18 – 75 years) and were in their relationship on average for 12.9 years ( $SD = 8.6$ ; *Range*: 1 - 39 years). The majority of couples was married (71%) and had at least one child (72%). Four percent of men and women had finished obligatory schooling; 39% of men and 61% of women completed vocational school or high school; and 57% men and 35% women had a university degree. The sample corresponds to Swiss population according to marriage status, education and number of children. Participants of the intervention groups and the control group did not differ in their demographics (marital status, number of children, education, and income) or skills usage (e.g., dyadic coping, conflict resolution; see Table 2), which implies that the randomization was successful.

Participants were recruited by means of advertisements in newspapers and magazines. Inclusion criterion for participation was partners' consent to participate, understanding and speaking German, a relationship duration of at least one year, as well as no severe mental disorders. Interested couples were screened by telephone, and if eligible, were sent an informed consent form that they sent back before participation in the study. Couples were then randomly assigned to one of the three treatment conditions: (1) group DVD: self-directed administering to the DVD, (2) group DVD-T: self-directed administering with weekly telephone contacts, and (3) group WCG: waiting-list control group. Block randomization was used to ensure an equal allocation to condition within each group of couples. The individual responsible for the random allocation was not involved in the administration of interventions or in the assessment of outcomes.

Afterwards, the first set of questionnaires was mailed to the couples. Couples were required to complete the questionnaires independently from the partner and to send them back in separate envelopes. Both partners completed questionnaires at four times and with instructions to fill them out independently. The first set of questionnaires was mailed to the

couples at the beginning of the study (prior to treatment), the second had to be completed two weeks after the completion of the DVD, the two follow-ups were at three and six months after the completion of the training.

The duration of the intervention was five weeks, one week per chapter of the CCET-DVD. To ensure regular participation, time for working on each chapter was restricted to one week. Each partner had to record the time when he/she worked on the DVD (date, time starting, time ending) with a standardized sheet and to send this protocol to the investigators after each week. The DVD group worked independently without further support (self-directed) while the second intervention group (DVD-T group) received additional telephone coaching by trained coaches. All couples received an instruction sheet outlining, how to work with the DVD. Telephone coaching consisted of one call per chapter of the DVD (five chapters overall). Coaches called both partners separately to assess difficulties in using the DVD, to help solving technical problems, and to record experiences of the applicants. The telephone calls were intended to remind and motivate couples as well as to provide technical support, but no therapeutic support or relationship relevant advice was given. Couples of the WCG only received the DVD at the end of data collection.

This study was approved with regard to ethical concerns by the Swiss National Science Foundation. Moreover, all participants were informed that participating was strictly voluntary and that they could discontinue at any time.

### **Measures**

***Demographic variables.*** Participants provided information on their age, religion, nationality, ethnicity, education, occupation, number of children, duration of their close relationship, and level of education.

***Dyadic coping inventory (DCI, Bodenmann, 2008).*** To assess the global satisfaction with dyadic coping, the DCI subscale *evaluation of dyadic coping* was used. This subscale asks respondent to evaluate how often they are satisfied with partner's support and couple's

dyadic coping with two items (“*I am satisfied with the support I receive from my partner and the way we deal with stress together*”; “*I experience the support by my partner and the way we deal with stress together to be effective*”) on a five point scale (1 = *never* to 5 = *very often*). In this study,  $\alpha$  ranged from .88 to .94 across all assessments.

**Communication quality (Bodenmann, 2000).** This questionnaire measures frequency of positive (e.g., *listening and trying to understand the partner*) and negative communication (e.g., *offending my partner and call him names*) with 19 items on a six-point scale (1 = *never* to 6 = *always*). In this study,  $\alpha$  ranged for positive communication from .85 to .89 and for the negative communication from .80 to .85 across all assessments.

**Ineffective arguing inventory (IAI; Kurdek, 1994).** To assess mutual conflict resolution the IAI was used (e.g., *our arguments seem to end in frustrating stalemates*) 8-items (1 = *disagree strongly* to 5 = *agree strongly*). Each partner’s view of how they handle arguments as a couple is assessed, and a high score on the IAI implies poor conflict strategies. In this study, internal consistency from  $\alpha = .88$  to  $\alpha = .91$  were found across assessments.

**Relationship assessment scale (RAS; Hendrick, 1988; translated into German by Sander & Boecker, 1993).** To assess relationship satisfaction the RAS was used, which assess with 7-items functional (e.g., *In general, how satisfied are you with your relationship?*) and dysfunctional aspects (e.g., *How often do you wish you hadn’t gotten into this relationship?*) of the relationship on a five-point scale. Reliability for the current study ranged from  $\alpha = .85$  to  $\alpha = .93$ .

**Processing time (PT).** To assess, how long participants of both intervention groups (DVD and DVD-T) worked with the DVD, they reported log in and log out time, each time they used the DVD. Processing time (PT) consists of the average of their processing time per chapter, which was for men and women in the DVD group 79 minutes and for the DVD-T group 82 minutes for men and 79 minutes for women.

***Technique implementation into daily life (TI).*** To assess how often participants implemented the new techniques into their daily life, they were asked to report it (*How often have you used the DVD's techniques in stressful situations in the last three months?*) at follow up 1 and at follow up 2. TI was assessed with a single item (1 = *never*; 4 = *always*).

## **Statistical Analyses**

Our analyses build upon latent change score model for two factors (see McArdle, 2009). The model (Figure 1) combines two latent change score models allowing for the examination of change over time as well as the interdependence of change within couples. Moreover, cross-lagged effects and effects of covariates can be incorporated. Cross-lagged effects predict change with the initial level or preceding change scores of the partner. Time-invariant or time-varying covariates (e.g. relationship satisfaction or processing time) may be used to predict initial level and change for both partners. We use a multi-group approach to examine differences in model parameters between the three experimental groups. That is, we simultaneously estimate three group-specific latent change score models for two factors. This approach allows for examining similarities and differences between groups in terms of mean scores (means and intercepts) as well as associations (correlations or regression coefficients) between groups.

We will adopt a stepwise procedure to test the aforementioned hypotheses in a constructive model building process. In step one, a multigroup latent change score model will be estimated. In this model, mean comparison of change scores is possible between all groups. Mean differences between WGC and intervention groups indicate that the intervention is effective (H1). Mean differences between DVD and DVD-T group point to differential effects of the two approaches (H2). Mean differences between men and women in the two intervention groups point to differential gender effects (H3). The correlation between initial status (score at T1) and change scores is expected to be negative in the intervention group, indicating that individuals with lower abilities benefit more than those with higher abilities

(H4). Incorporating processing time and maintenance as covariates into the model allows for examining if these aspects predict the success of the intervention. Due to sample size restrictions, we followed a stepwise forward approach, adding one covariate at a time and to control for order effects, we used different covariates in the first step (H5).

All analyses will be run using the multigroup function in MPlus 6.11 (Muthén & Muthén, 1998-2007) applying the MLR (robust ML) estimator. Due to computational complexity, all analyses will be run for only one dependent variable (dyadic coping, positive communication, negative communication, conflict resolution, and relationship satisfaction) at a time. We test with a logistic regression whether dropouts depend on scores of participants at Time 1. When no association is found, we assume dropout rates to follow a missing at random (MAR) mechanism (Atkins, 2005).

## **Results**

Figure 2 outlines participants' flow through the prevention program. Altogether, 320 couples started with the program. Dropout rate was highest at post assessment (15.6% declined post-assessment; 3.1% separation or divorce), but results of the logistic regression points to a MAR mechanism. Thus, the MLR estimator yields valid results.

### **Descriptive**

Table 2 shows means and standard deviations for men and women (for each group and for all participants together) and table 3 presents the intercorrelations of all study variables. No group differences were found for men or women, indicating that the randomization was successful. However, we found differences between men and women. Men on average were more satisfied with dyadic coping, whereas women reported more positive and more negative communication. No gender differences were found for technique implementation or processing time. Finally, all variables correlated significantly with relationship satisfaction ( $.19 < |r| < .74$  for both sexes), indicating a bivariate association with relationships satisfaction.



## Main findings

Table 4 presents the mean scores per group for each measured time point and the results of the multi-group comparison. For *dyadic coping*, we found lasting effects for women in the DVD group, indicating that only those women reported to be more satisfied with the partner's support and their common dyadic coping through the intervention in comparison with the WCG. For *positive communication*, men in the DVD and DVD-T group and women in the DVD-T group describe themselves as using more positive communication in comparison with the WCG. For *negative communication*, women in the DVD and the DVD-T group report using less negative communication behavior in comparison with the WCG. According to *conflict resolution*, we found lasting effects for women in the DVD and the DVD-T group, but not for men in comparison with the WCG. This indicates that women were able to reduce negative conflict behavior with their spouse in comparison with the WCG. Finally, women in both intervention groups and men in the DVD group were more satisfied with their relationship at Time 4 in comparison with the WCG. Overall, these findings support our hypothesis that a self-directed approach is more effective in improving dyadic coping, positive and negative dyadic communication, conflict resolution, and relationship satisfaction than a waiting control group.

Contrary to our hypothesis, however, we did not find evidence that participants of the DVD-T group benefited more from the intervention in comparison with the DVD group (see Table 4). In a first inspection, it seems that the DVD group performed better than the DVD-T group (12 significant changes in the DVD group, nine in the DVD-T group). However, the direct group comparison reveals only one significant difference: men in the DVD group were significantly more satisfied with their relationship at Time 4, compared to men of the DVD-T group (details can be obtained from the authors).

Results of the gender comparison do not support that men benefit more from the intervention than women. Inspecting the significant changes (Table 4), it seems that women

outperformed men by far (17 significant changes for women, four for men). However, the results of the gender comparison support only one significant difference between genders: women in the DVD-T group were more satisfied with their relationship compared with their partner at Time 4 (details can be obtained from the authors).

Table 5 shows the correlations between the intercept of a particular scale and changes on that particular scale within an intervention group (T2, T3, and T4). For skill improvement, 47 out of 48 correlations were negative and significant, indicating that participants with initial lower level of a particular skill benefit more from the intervention. For relationship satisfaction, however, results were slightly different. Even though all the correlations were negative, five of the 12 correlations were significant.

Finally, we estimated effects of technique implementation and processing time on observed significant changes. Roughly, half of the significant changes could be predicted by processing time and technique implementation. For women in the DVD group, higher processing time is the only predictor of changes: dyadic coping at Time 3 [T<sub>3</sub>] ( $\beta = .12$ ); negative communication T<sub>3</sub> ( $\beta = -.10$ ); negative communication T<sub>4</sub> ( $\beta = -.09$ ); conflict resolution T<sub>4</sub> ( $\beta = -.20$ ); relationship satisfaction T<sub>4</sub> ( $\beta = .11$ ). For men in the DVD group, technique implementation is the only predictor of positive communication T<sub>4</sub> ( $\beta = .28$ ) and relationship satisfaction T<sub>4</sub> ( $\beta = .22$ ). For women in the DVD-T group, processing time predicts positive communication T<sub>4</sub> ( $\beta = .15$ ) and technique implementation predicted conflict resolution T<sub>4</sub> ( $\beta = -.22$ ) and relationship satisfaction T<sub>4</sub> ( $\beta = .10$ ). Finally, change for men in the DVD-T group could not be predicted by any of the covariates.

## **Discussion**

Couples' functioning and relationship satisfaction can be improved, at least in the short term, by relationship education workshops. However, because many couples do not attend these workshops due to various barriers, new methods for reaching couples with scientifically based knowledge and skill training are necessary. Self-directed relationship

education approaches may represent a viable strategy to reach more couples of a larger population. Several authors and research groups in the field of marital research started to develop DVDs (e.g., Bodenmann et al., 2008; Braithwait & Fincham, 2011; Engl & Thurmaier, 2010; Halford, Wilson et al., 2010; Hansen et al., 2002; Wilson & Halford, 2008) for use either in combination with classical workshops or therapy or to test their usefulness without other therapeutic elements. In this study, we pursued the latter objective and examined the effectiveness of the CCET-DVD without further interventions. The randomized controlled study included 320 couples that completed questionnaires pre, post, three and six months after completion of the work on the DVD. Couples were randomly assigned to three treatment conditions: (1) couples working on the DVD without any further coaching (DVD group), (2) couples working on the DVD with technical telephone coaching (DVD-T group) and (3) a waiting list control group receiving the CCET-DVD only at the end of the study (WCG).

Findings reveal that both intervention groups (DVD and DVD-T) outperformed the couples of the waiting control group. Couples in the intervention groups reported improvements in relationship satisfaction as well as in skill usage with mainly lasting effects, implying that the intervention is effective.

Regarding the hypothesis that couples of the DVD-T group would show better results to those couples working on the DVD by their own, DVD-T couples did not show better results regarding time that they worked with the DVD (processing time), practical use of skills in everyday life, or stronger improvements in target variables (12 significant changes in the DVD group; 9 significant changes in the DVD-T group). Thus, the group comparison did not show significant differences between both intervention groups. In this light, the DVD alone (without further telephone contacts) already represents a valuable and it seems sufficient way to help couples improve their relationship. Additional telephone-contacts to remind couples to work on the DVD do not add to the efficacy of the DVD. Yet, these findings do not imply that

an additional therapeutic intervention (over and above the DVD) could not enhance additional improvements but they mean that universal prevention with the goal of reaching as many couples as possible without any further support seems possible and potentially effective. Only this form of universal prevention would be manageable in naturalistic conditions (broad dissemination) as coaching couples to work on a DVD would always be limited to restricted group sizes. These are promising findings as only such broad dissemination helps to reduce costs and barriers for participation.

Contrary to our expected gender effects, men did not benefit more from the DVD than women. Women outperformed men in most dependent variables (women: total 17 positive changes; men: total 4 positive changes). However, only one change was significantly different for men in comparison with their partner. Even though men did not improve more than their partner, it implies that the effect of the intervention seems not to be so different for men and for women. Thus, the assumption that men would be more familiar with a DVD approach which would in turn cause better effects was not supported. Smaller effects for men than women raise the questions why men are less accessible and benefit less from an approach that seems more tailored to their needs and customs. While previous studies found stronger improvement effects of prevention in women than men in a classical workshop format (Ledermann et al., 2007) or a combined approach (including a DVD; Halford, Wilson et al., 2010) or similar effects for both genders (see meta-analysis by Hawkins et al., 2008), the expected advantage of a DVD approach for men was not found.

Furthermore, the hypothesis that couples being low in a particular skill or in relationship satisfaction would benefit more from the DVD was apparently supported. Subjects with lower scores at pre-test showed a more substantial increase in skills and relationship satisfaction. These results might argue against a universal prevention approach, but we believe that they do not for several reasons. First, also non-distressed couples vary in their skills and even more or less satisfied couples (like in this sample) with lower skills may

benefit from universal prevention by further improving or maintaining their relationship quality. As Amato and Hohmann-Marriott (2007) showed, low-distress couples also have a considerable likelihood for divorce, thus fostering these couples may be important as well. Second, a ceiling effect may be observed in skilled couples as they can not much further improve. Third, it is also possible that couples with lower skills improved more while highly skilled couples did less improve but better maintain their skills in the future. This assumption could, however, only be tested in a longer follow-up study.

Finally, we assumed that subjects would benefit more from the DVD that had thoroughly worked through the whole DVD (high processing time) and reported practicing the skills in everyday life more often. Findings regarding this aspect are mixed. Among women in the DVD group, only processing time seemed relevant, while in men of the DVD group, only practice in everyday life counted. For women in the DVD-T group, processing time or everyday practice increased positive effects depending on specific skill, whereas, in men of the DVD-T group no relevant effect was found. Overall, however, time spent on working with the DVD and practice of skills in everyday life matter and replicate previous findings showing that the use of learned skills predicts long-term effects on relationship satisfaction (Bodenmann et al., 2009; Wilson & Halford, 2008).

### **Strengths, Limitations, and Future Directions**

This study has several strengths enhancing our confidence in the results. First, the randomized allocation of couples to intervention (DVD, DVD-T) and control group (WCG) allows disentangling unknown effects on relationships over time from the effects of the intervention. Second, we study possible effects of the intervention not only in a global way inspecting relationship satisfaction but also in a more detailed way by inspecting which skills can be improved. Furthermore, we inspect whether processing time and practice in everyday life matter. Third, we considered a second intervention group, which yields additional

knowledge by comparing the DVD's efficacy with and without additional telephone coaching. Finally, our methodological approach controls for the interdependences of couples' data.

Besides these strengths, the current study has several limitations. First, our data is based on self-reports which cannot rule out personal biases. However, because men of the DVD-T group hardly improved through the intervention (only in positive communication at post test), a general personal bias of intervention group couples' can be ruled out.

Second, because we do not have an attention-only condition, placebo effects cannot be ruled out. Thus only the fact that the couple is doing something might already have an effect beyond the content of the DVD. However, we believe that results do not support this assumption, as a placebo effect should be highest directly after the intervention and should fade out over time. Our results, however, are showing an opposite effect: couples of the intervention groups are more satisfied with their relationship six months after the intervention compared to post-measurement. Thus, we think that data support the model that an increase of knowledge on how to live a happy relationship, the enhancement of the motivation to engage for this goal and skills that are learned leads to an improvement of relationship satisfaction in the longer term.

Third, a main scarcity concerns the relatively high attrition rate at post assessment. However, the attrition rate in the DVD group reflects the general attrition one would expect in a universal prevention approach. It does not affect our results in terms of bias since couples who stopped participation in the study did not differ from those who continued on any measured variable, thus we presume a missing at random mechanism.

In sum, we believe that this study makes a contribution to an emerging field in couple research – universal prevention of relationship distress by means of self-directed approaches. The fact that couples can learn how to improve their close relationship by means of a DVD is encouraging and should stimulate future research, including behavior observation,

physiological reactions (see Ditzen, Hahlweg, Fehm-Wolfsdorf, & Baucom, 2011) and long term effects (longer than six months) as it is one valuable option to strengthen couples in an attempt to improve their overall life conditions in a relatively simple and economic way.

## References

- Atkin, D. C. (2005). Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues. *Journal of Family Psychology*, 19, 98-110. doi: 10.1037/0893-3200.19.1.98
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621-638. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy - toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. doi: 10.1037//0033-295X.84.2.191
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping - a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren*. [Stress and coping in couples]. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar (DCI)*. [Dyadic Coping Inventory]. *Test manual*. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe Testverlag.
- Bodenmann, G. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support. In K. Hahlweg, M. Grawe & D. H. Baucom (Eds.), *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come*. (pp. 142-156). Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N., & Pihet, S. (2009). Relative contributions of treatment-related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal



- course of marriage in the framework of marital distress prevention. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50, 1-21.
- Bodenmann, G., Pihet, S., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. D. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach - A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30(5), 571-597. doi: 10.1177/0145445504269902
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The Relationship between Dyadic Coping, Marital Quality and Well-being: A Two Year Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology*, 20, 485-493.
- Bodenmann, G., Schaer, M., & Gmelch, S. (Producer). (2008). Paarlife - Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress. [DVD]. Zürich: University of Zürich.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 862-879. doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2011). Computer-based dissemination: A randomized clinical trial of ePREP using the actor partner interdependence model. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 126-131. doi: DOI 10.1016/j.brat.2010.11.002
- Bramlett, M. D., & Mosher, W. D. (2002). Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States. *National Center for Health Statistics, Vital and Health Statistics Series*, 23(22).
- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects? *Journal of Family Psychology*, 22(1), 11-20. doi: Doi 10.1037/0893-3200.22.1.11
- Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship evaluation of the individual, family, cultural, and couple contexts. *Family Relations*, 50, 308-316.

- Carr, D., & Springer, K.W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72, 743-761. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00728.x
- Ditzen, B., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Baucom, D. (2011). Assisting couples to develop healthy relationships: Effects of couples relationship education on cortisol. *Psychoneuroendocrinology*, 36, 597-607. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.07.019
- Engl, J., & Thurmaier, F. (2010). *Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt II. Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung*. München: Preview Production.
- Eurostat (2007). *Annuaire Eurostat 2006. Office statistique des communautés européennes*, No 64, Luxembourg.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanely S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 385-406.
- Halford, W. K., Markman, H.J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*, 22, 497-505. doi: 10.1037/a0012789
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C. & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE program. *Family Relations*, 53, 469-476.
- Halford, W. K., & Wilson, K. L. (2009). Predictors of relationship satisfaction four years after completing flexible delivery couple relationship education. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 8(2), 143-161. doi: 10.1080/15332690902813828
- Halford, W. K., Petch, J., & Creedy, D. K. (2010). Promoting a positive transition to parenthood: A randomized clinical trial of couple relationship education. *Prevention Science*, 11, 89-100, doi: 10.1007/s11121-009-0152-y
- Halford, W. K., Wilson, K. L., Watson, B., Verner, T., Larson, J., Busby, D, & Holman, T. (2010). Couple Relationship Education at Home: Does Skill Training Enhance

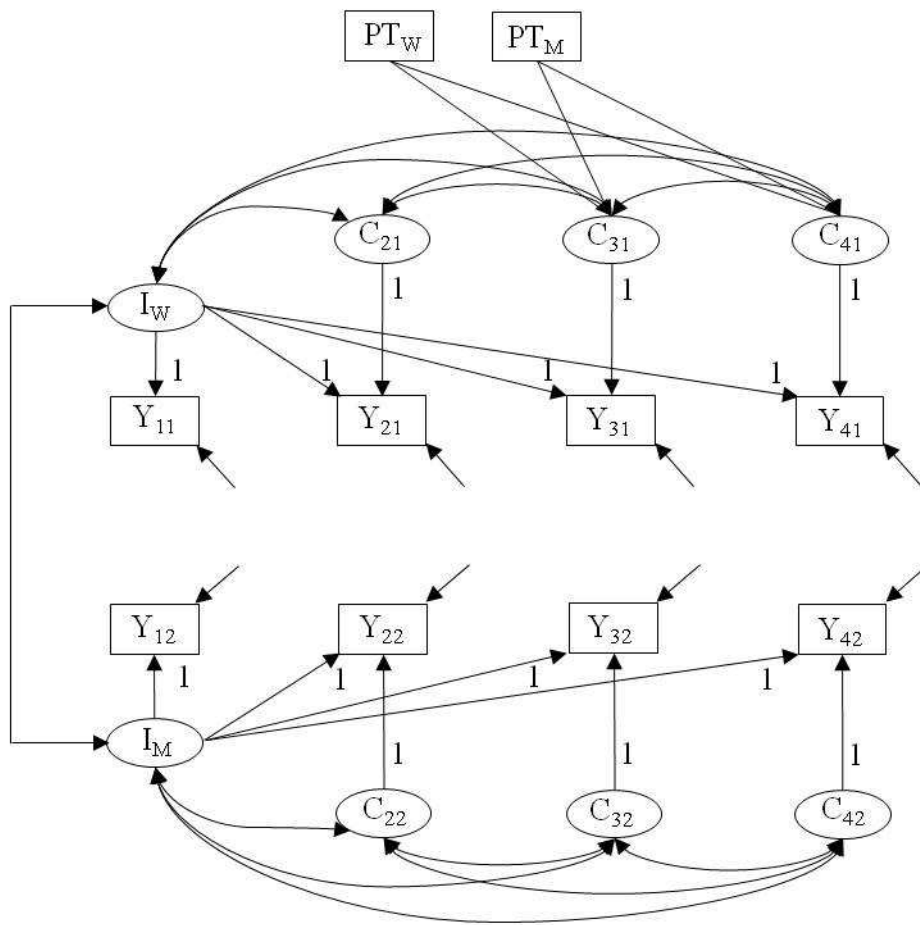
- Relationship Assessment and Feedback? *Journal of Family Psychology*, 24 , 188-196.  
doi: 10.1037/a0018786
- Hansen, F. C., Resnick, H., & Galea, J. J. (2002). Better listening: Paraphrasing and perception checking - A study of the effectiveness of a multimedia skills training program. *Journal of Technology in Human Services*, 20, 317-331.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V.L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 723-734.doi: 10.1037/a0012584
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Huston, T. L., & Melz, H. (2004). The case for (promoting) marriage: The devil is in the details. *Journal of Marriage and Family*, 66, 943-958.doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00064.x
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53, 528-536.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 705-722.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959. doi: 10.1521/jscp.2007.26.8.940
- Maccoby, N., & Solomon, D. S. (1981). Heart disease prevention. Community studies. In R. E. Rice & W. J. Paisley (Eds.), *Public communications campaigns* (pp. 105-125). Beverly Hills: Sage.
- McArdle, J. J. (2009). Latent variable modeling of differences and changes with longitudinal data. *Annual Review of Psychology*, 60, 577-605. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163612

- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (Eds.). (1998-2007). *Mplus user's guide (5 ed.)*. Los Angeles, CA.: Muthén & Muthén.
- Petch, J., & Halford, W. K. (2008). Psycho-education to enhance couples' transition to parenthood. *Clinical Psychology Review*, 28, 1125-1137, doi: 10.1016/j.cpr.2008.03.005
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 79-88. doi: 10.1002/cpp.522
- Prochaska, J. O., Johnson, S., & Lee, P. (1998). The transtheoretical model of behavior change. In S. A. Shumaker & E. B. Schron (Eds.), *The handbook of health behavior change* (pp. 59-84). New York: Springer.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. doi: DOI 10.1016/j.cpr.2008.10.004
- Renick, M. J., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1992). The prevention and relationship enhancement program (prep) - an empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41, 141-147, doi: 10.2307/584825
- Revenson, T., Kayser, K., & Bodenmann, G. (Eds.). (2005). *Emerging perspectives on couples' coping with stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ruvolo, A. P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples: Relationships across time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 470-489.
- Sander, J., & Böcker, S. (1993). Die Deutsche Form der Relationship Assessment Scale (RAS): Eine kurze Skala zur Messung der Zufriedenheit in einer Partnerschaft. [The

- German version of the Relationship Assessment Scale (RAS): A short scale for measuring satisfaction in a dyadic relationship]. *Diagnostica*, 39, 55-62.
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). The efficacy of the Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Health and Well-Being*, 57, 71-89.
- Schilling, E.A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Allen, E. S., & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53. doi: 10.1037/0893-3200.17.1.41
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126. doi: Doi 10.1037/0893-3200.20.1.117
- Whisman, M. A., Beach, S. R. H., & Snyder, D. K. (2008). Is Marital Discord Taxonic and Can Taxonic Status Be Assessed Reliably? Results From a National, Representative Sample of Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 745-755. doi: 10.1037/0022-006x.76.5.745
- Whitley, B. E., Jr. (1997). Gender differences in computer-related attitudes and behaviors: A metaanalysis. *Computers in Human Behavior*, 13, 1–22. doi. 10.1016/S0747-5632(96)00026-X
- Wilson, K. L. & Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations*, 57, 625–635.

Table 1. *Content of CCET-DVD*

Units	Content	Didactical elements
1. Stress	Transactional theory of stress, causes for stress, expression of stress, consequences of stress, impact of stress on close relationships	Theoretical inputs with illustrations, interviews with a specialist, diagnostic (stress in different areas of life)
2. Individual coping	Relaxation techniques, reduction of unnecessary stress, hedonistic, stress-antagonistic activities, coping strategies matching situation demands	Theoretical inputs with illustrations, examples and video examples of techniques, diagnostic (coping inventory), exercises
3. Dyadic coping	Realizing partner's stress, adequate communication of one's own stress (emotional self-disclosure), forms of dyadic coping	Theoretical inputs with illustrations, video examples of dyadic coping, diagnostic (dyadic coping inventory), exercises
4. Communication	Forms of negative communication and their impact on close relationships, adequate communication (speaker and listener rules)	Theoretical inputs with illustrations, video examples of negative communication, diagnostic (communication style of both partners), exercises
5. Conflict resolution and problem-solving	Role of conflicts in close relationships, 6-step-scheme of problem-solving	Theoretical inputs with illustrations, video examples of problem-solving, exercises



*Figure 1.* A latent change score model for two factors (men and women) for a specific variable (e.g., dyadic coping, positive communication, negative communication, conflict resolution, or relationship satisfaction). For time 1, latent intercepts were calculated ( $I_W$  = intercept for women;  $I_M$  = Intercept for men) and latent change score for all other measures in time ( $C_{21}$ - $C_{42}$ ). For each of the three groups (DVD, DVD-T, and WCG) such a model has simultaneously been calculated. Two additional covariates ( $PT_W$  = processing time women,  $PT_M$  = processing time men) are added in the model, predicting changes at Time 3 ( $C_{31}$ ) and Time 4 ( $C_{41}$ ).

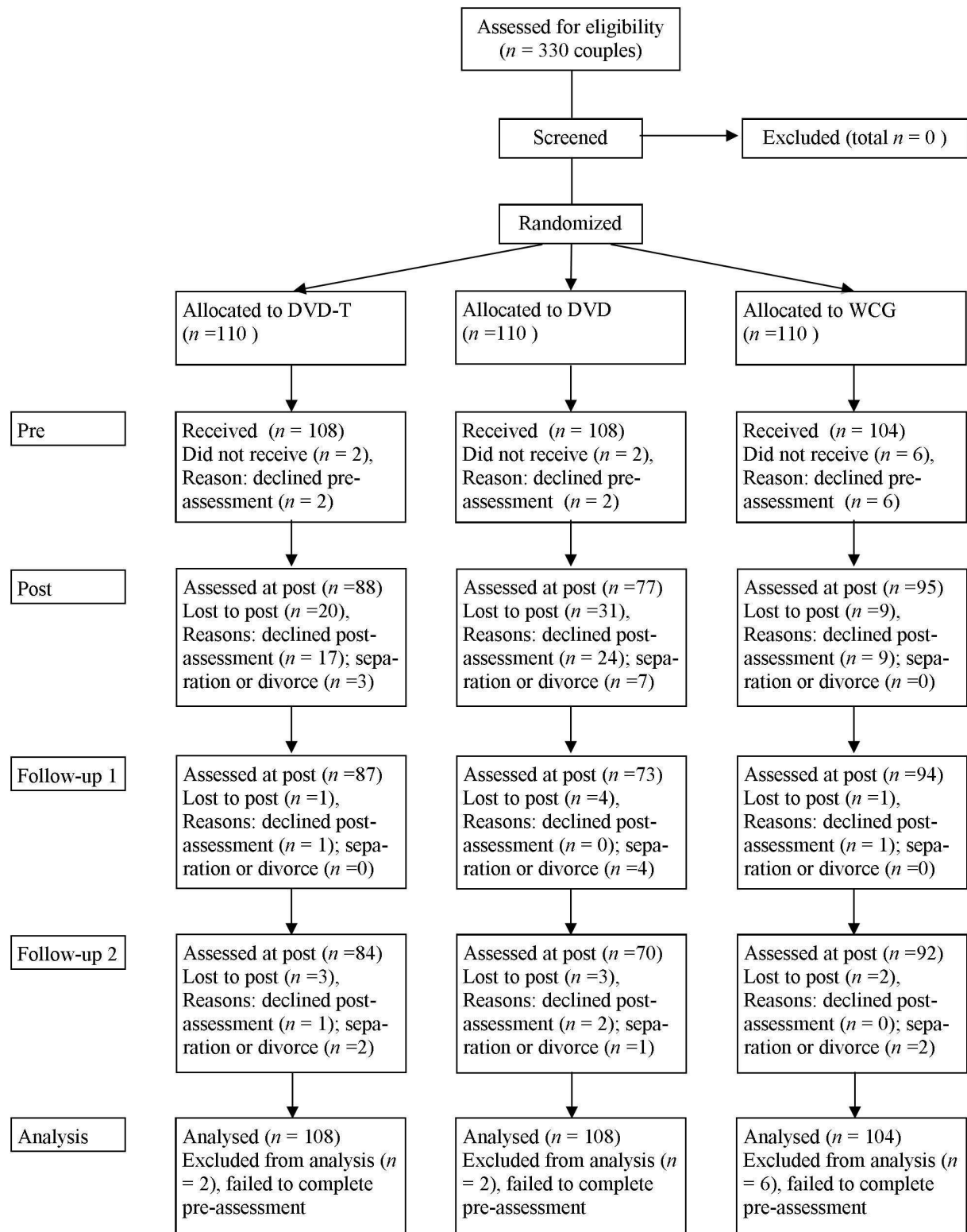


Figure 2. Participant flow through the study and allocation to groups (DVD-T, DVD, WCG). To analyze the data, the full information maximum likelihood (FIML) estimator were used and, therefore, number analyzed is equal to number of available assessments at pre-intervention ( $N=320$  couples).



Table 2. Mean and standard deviation among all study variables.

	WCG				DVD				DVD-T				All participants together			
	Husband		Woman		Husband		Woman		Husband		Woman		Husband		Woman	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>EDC</i>	3.51	.91	3.30	.95	3.35	.80	3.15	.95	3.39	.89	3.26	.98	3.42 <sup>a</sup>	.87	3.23 <sup>a</sup>	.96
<i>PC</i>	4.07	.83	4.22	.89	3.87	.73	4.31	.76	3.87	.73	4.21	.77	3.93 <sup>b</sup>	.77	4.25 <sup>b</sup>	.81
<i>NC</i>	2.19	.51	2.31	.55	2.10	.45	2.26	.43	2.14	.42	2.34	.56	2.14 <sup>c</sup>	.46	2.30 <sup>c</sup>	.52
<i>IAI</i>	2.67	.84	2.68	.85	2.68	.76	2.67	.88	2.66	.82	2.64	.91	2.67	.81	2.66	.88
<i>RAS</i>	4.01	.55	3.93	.65	3.95	.52	3.93	.69	3.94	.55	3.92	.70	3.97	.54	3.92	.68
<i>TI<sub>3</sub></i>					1.85	.57	1.94	.60	1.9	.53	2.02	.56	1.88 <sup>1</sup>	.55	1.98 <sup>1</sup>	.58
<i>TI<sub>4</sub></i>					1.83	.63	2.00	.56	1.86	.62	1.87	.65	1.84 <sup>1</sup>	.63	1.93 <sup>1</sup>	.62
<i>PT</i>					79	19	79	17	79	18	82	18	79 <sup>1</sup>	18	81 <sup>1</sup>	17

*Note.* WCG = waiting control group; DVD = DVD group; DVD-T = DVD group with telephone coaching; M = mean; SD = standard deviation; EDC = evaluation dyadic coping; PC = positive communication; NC = negative communication; IAI = ineffective arguing inventory; RAS = relationship adjustment scale; TI<sub>3</sub> = technique implementation at Time 3; TI<sub>4</sub> = technique implementation at Time 4; PT = processing time; <sup>a, b, c</sup> = indicate significant differences; <sup>1</sup> = technique implementation (TI) and processing time (PT) was assessed only for both intervention groups (DVD and DVD-T).

Table 3. *Intercorrelations among all study variables.*

	<i>Intercorrelation</i>				
	EDC	PC	NC	IAI	RAS
<i>EDC</i>		<b>.19</b>	<b>-.37</b>	<b>-.67</b>	<b>.67</b>
<i>PC</i>	<b>.39</b>		<b>-.29</b>	<b>-.33</b>	<b>.22</b>
<i>NC</i>	<b>-.25</b>	<b>-.27</b>		<b>.50</b>	<b>-.42</b>
<i>IAI</i>	<b>-.69</b>	<b>-.47</b>	<b>.50</b>		<b>-.70</b>
<i>RAS</i>	<b>.70</b>	<b>.38</b>	<b>-.38</b>	<b>-.74</b>	

*Note.* EDC = evaluation dyadic coping; PC = positive communication; NC = negative communication; IAI = ineffective arguing inventory; RAS = relationship adjustment scale. Intercorrelations for women are shown above the diagonal, and intercorrelations for men are shown below.

Table 4. Mean scale scores for each group at each measured time point.

Scale	Gender	WCG				DVD				DVD-T			
		$M_{T1}$	$M_{T2}$	$M_{T3}$	$M_{T4}$	$M_{T1}$	$M_{T2}$	$M_{T3}$	$M_{T4}$	$M_{T1}$	$M_{T2}$	$M_{T3}$	$M_{T4}$
EDC	Men	3.51	3.57	3.48	3.56	3.36	3.60	3.61	3.69	3.39	3.66	3.63	3.63
EDC	Women	3.30	3.30	3.38	3.26	3.15	<b>3.50</b>	<b>3.60</b>	<b>3.54</b>	3.26	3.46	3.51	<b>3.54</b>
PC	Men	4.07	4.01	4.08	4.04	3.87	<b>3.96</b>	3.93	<b>4.03</b>	3.87	<b>3.96</b>	3.99	3.99
PC	Women	4.22	4.29	4.29	4.24	4.32	4.36	4.43	4.43	4.21	4.32	4.26	<b>4.39</b>
NC	Men	2.19	2.09	2.05	2.02	2.10	2.04	1.94	1.94	2.14	2.02	1.93	1.94
NC	Women	2.31	2.24	2.20	2.22	2.26	2.12	<b>2.05</b>	<b>2.07</b>	2.34	<b>2.16</b>	<b>2.14</b>	<b>2.12</b>
IAI	Men	2.67	2.57	2.57	2.50	2.68	2.59	2.48	2.30	2.66	2.52	2.47	2.53
IAI	Women	2.68	2.63	2.59	2.62	2.67	<b>2.48</b>	<b>2.43</b>	<b>2.37</b>	2.64	<b>2.51</b>	2.49	<b>2.46</b>
RAS	Men	4.01	4.04	4.01	4.02	3.95	3.96	3.98	<b>4.08</b>	3.94	3.94	3.94	3.90
RAS	Women	3.93	3.90	3.93	3.87	3.93	3.91	3.99	<b>4.00</b>	3.92	3.96	3.86	<b>3.98</b>

Note. Significant group differences between intervention groups and control group are in bold ( $p < .05$ ; single tailed);  $M_{T1}$  = mean score at Time 1;

DVD group, DVD-T = DVD telephone coaching group; EDC = evaluation of dyadic coping, PC = positive communication, NC = negative communication, IAI = ineffective arguing inventory, RAS = relationship adjustment scale. Effect sizes (Cohen's  $d$ ) for all significant group differences range from  $.23 \leq d \leq .40$ .

Table 5. *Correlations between intercept of a particular scale (at Time 1) and changes of the particular scale at Time 2, 3 or 4.*

Intercept at Time 1	DVD group						DVD-T group					
	Men			Women			Men			Women		
	C <sub>2-1</sub>	C <sub>3-1</sub>	C <sub>4-1</sub>	C <sub>2-1</sub>	C <sub>3-1</sub>	C <sub>4-1</sub>	C <sub>2-1</sub>	C <sub>3-1</sub>	C <sub>4-1</sub>	C <sub>2-1</sub>	C <sub>3-1</sub>	C <sub>4-1</sub>
EDC	-.14	<b>-.16</b>	<b>-.17</b>	<b>-.32</b>	<b>-.31</b>	<b>-.17</b>	<b>-.22</b>	<b>-.30</b>	<b>-.33</b>	<b>-.34</b>	<b>-.24</b>	<b>-.35</b>
PC	<b>-.23</b>	<b>-.21</b>	<b>-.15</b>	<b>-.19</b>	<b>-.17</b>	<b>-.23</b>	<b>-.19</b>	<b>-.19</b>	<b>-.21</b>	<b>-.28</b>	<b>-.31</b>	<b>-.25</b>
NC	<b>-.06</b>	<b>-.06</b>	<b>-.05</b>	<b>-.07</b>	<b>-.08</b>	<b>-.07</b>	<b>-.04</b>	<b>-.06</b>	<b>-.06</b>	<b>-.08</b>	<b>-.10</b>	<b>-.09</b>
IAI	<b>-.17</b>	<b>-.10</b>	<b>-.19</b>	<b>-.22</b>	<b>-.19</b>	<b>-.26</b>	<b>-.36</b>	<b>-.45</b>	<b>-.44</b>	<b>-.38</b>	<b>-.41</b>	<b>-.41</b>
RAS	-.03	-.01	<b>-.07</b>	<b>-.10</b>	<b>-.14</b>	<b>-.17</b>	-.02	-.02	-.04	<b>-.05</b>	-.05	<b>-.11</b>

*Note.* EDC = Evaluation of dyadic coping, PC = Positive communication, NC = Negative communication, IAI = Ineffective arguing inventory, RAS = Relationship adjustment scale; C<sub>2-1</sub> = Changes of a particular scale (T2 – T1); C<sub>3-1</sub> = Changes of a particular scale (T3 – T1); C<sub>4-1</sub> = Changes of a particular scale (T4 – T1); All significant changes are in bold ( $p < .05$ ; two tailed).

### **9.1.2 Studie 2. Der Zusammenhang zwischen Einstellungsänderung und Verhaltensänderung**

Man weiss aus der Paartherapieforschung, dass es für die meisten Paare nicht einfach ist, ihr chronisch negatives Verhalten zu ändern (Hull, 1951). Die Theorie der Verhaltensänderung von Maccoby und Salomon (1981) geht davon aus, dass Verhalten nur verändert werden kann, wenn folgende Stufen berücksichtigt werden: (1) Bewusstwerden des Problems, (2) Wissen um neues Verhalten, (3) Motivation sich neu zu verhalten, (4) Fähigkeit, das neue Verhalten ausführen zu können und (5) Implementierung des neuen Verhaltens in den Alltag und (6) Aufrechterhaltung des neuen Verhaltens. Dieses Vorgehen wird in der Paartherapie und in Präventionstrainings bereits berücksichtigt (siehe Bodenmann (2012)).

In Falle einer Intervention ohne Coach, wie in diesem DVD-basierten Training, scheint eine programminhärente Einstellungsänderung noch wichtiger zu sein, als in einem Programm mit Coach. Ein Coach hat immer die Möglichkeit, einzugreifen, Sachverhalte nochmals zu wiederholen, zu motivieren etc. Dies kann in einem Programm ohne Coach nicht geleistet werden und der Inhalt der DVD und der didaktische Aufbau sollte deshalb so sein, dass die sechs Punkte der Theorie der Verhaltensänderung so berücksichtigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit einer anschliessenden Verhaltensänderung maximiert wird. Das Ziel der folgenden Studie ist es aber zuerst einmal, zu untersuchen, ob es überhaupt einen Zusammenhang zwischen Einstellungsänderung und einer Verhaltensänderung in einem solchen niederschweligen DVD-basierten Präventionsprogramm für Paare gibt.

# Studie 2

**Titel:** Skill Performance Mediates the Association Between Skill-Oriented Attitude and Relationship Satisfaction: A Self-Directed DVD-Based Relationship Enhancement Training

**Autoren:** Hilpert, P., Zemp, M., Nussbeck, F. W. & Bodenmann, G.

**Status:** Eingereicht 2012

**Zeitschrift:** Behavioral Therapy

For Submission to the Journal of *Behavior Therapy*

Skill Performance Mediates the Association Between Skill-Oriented Attitude and  
Relationship Satisfaction: A Self-Directed DVD-Based Relationship Enhancement  
Training

Peter Hilpert, Martina Zemp, Fridtjof W. Nussbeck, & Guy Bodenmann

University of Zurich

Words: 5,171

Tables: 4

Figures: 2

Running Head:

“Behavior Mediates the Attitude-Relationship Satisfaction Path”

Authors’ note. Please address correspondence to Peter Hilpert, University of Zurich,  
Department of Psychology, Clinical Psychology, Binzmuehlestrasse 14/23, 8050  
Zurich, Switzerland. [e-mail: [peter.hilpert@psychologie.uzh.ch](mailto:peter.hilpert@psychologie.uzh.ch)].

This study was supported by a research grant of the Swiss National Science Foundation  
SNF (NCCR Sesam).

## Abstract

**Objective:** Families – couples and their children – are negatively affected by relationship distress and divorce. An increasing number of evidence-based relationship distress prevention programs have been created to alleviate the negative effect of stress on the family. Although these prevention programs are generally effective, they are not widely used, because a variety of barriers prevent many couples to participate. To address this, self-directed prevention tools have been created to reduce such barriers.

**Method:** Using a sample of 216 heterosexual couples ( $N = 432$  individuals) in a randomized control trial, we examine the efficacy of the couple coping enhancement training (CCET-DVD); a self-directed DVD-based relationship training to enhance couple's skills. We hypothesized that changes in skill performance would mediate the association between changes in skill-oriented attitudes and changes in relationship satisfaction. **Results:** Estimation of path analytical models supported the mediation hypothesis that mediates the attitude – relationship satisfaction path. **Conclusions:** Enhancing couple's skills and relationship satisfaction by a DVD is promising, and results suggest self-directed prevention tools may be an effective therapeutic modality in conjunction with face-to-face elements in couple therapy.

*Keywords:* couples, marriage, prevention tools, dyadic coping, relationship satisfaction



## **Skill Performance Mediates the Association Between Skill-Oriented Attitude and Relationship Satisfaction: A Self-Directed DVD-Based Relationship Enhancement Training**

Since the 1980s, divorce rates have increased steadily in the US and in Europe (Bramlett & Mosher, 2002; Eurostat, 2009). Up to 40-50% of marriages are projected to end in divorce, and about one third of “stable couples” even report chronic unhappiness (Whisman, Beach, & Snyder, 2008). These rates cause substantial psychological, economical, and social costs for the whole society (Amato, 2004). Marital distress, for example, is a powerful predictor of partner’s psychopathology or physical health problems (e.g., Kiecolt-Glaser, Loving, Stowell, Malarkey, Lemeshow, & Dickinson, 2005). As such, the arguments that follow distress can be a risk factors for child maladjustment (for an overview, see Cummings & Davies, 2010). In response to this growing problem, evidence-based relationship distress prevention programs have been developed in order to assist couples in their communication and conflict resolution skills in order to sustain healthy relationships (for an overview, see Berger & Hannah, 1999; Jakubowsky, Milne, Brunner, & Miller, 2004).

There has been a plethora of literature that documents the effectiveness of relationship distress prevention programs (e.g., Jakubowski, Milne, Brunner, & Miller, 2004). These programs are typically delivered in group formats. Such formats, however, are associated with several dissemination difficulties such as intervention’s cost, time restrictions for the couple, need for child care/babysitting, reluctance due to lack of privacy and anonymity, as well as lack of flexibility (Halford, Markman, Kline, & Stanley, 2003). These difficulties are considered barriers attending a relationship distress prevention program, leading to a relatively small percentage of couples that can be motivated for participation (Halford et al., 2003).

By contrast, programs that can be delivered and elaborated individually (e.g., DVD-based or e-based programs), have several advantages. First, couples may prefer a self-directed tool, which can be accomplished in their personal environment and private setting at any time (Halford, Wilson, Watson, Verner, Larson, Busby, et al., 2010). Furthermore, DVD-based programs require less time and fewer costs. Moreover, couples are free to work on aspects of the training which are of most interest for them. Beside numerous advantages, a disadvantage of self-directed DVD or web-based approaches may be the lack of individualized support couples receive, as opposed to in person delivery. Although this may be an important restriction of an e-learning approach, it is still crucial to examine what can be achieved with a DVD-based intervention. This may be the reason why self-directed approaches are increasingly proposed in the context of couple relationship education (Braithwaite & Fincham, 2011; Halford, et al., 2010; Hansen, Resnick, & Galea, 2002; Wilson & Halford, 2008).

### **Couples Coping Enhancement Training (CCET): DVD-Based Intervention**

Based on the Couples Coping Enhancement Training (CCET; Bodenmann & Shantinath, 2004), the CCET-DVD has been developed as a self-directed marital distress prevention tool (Bodenmann, Schaer, & Gmelch, 2008). CCET focuses on enhancement of couples' communication, conflict resolution skills as well as individual and dyadic coping with a special emphasis on stress and coping in couples (for an overview, Bodenmann, 2010). The efficacy of the CCET has been repeatedly shown with regard to an improvement of relationship satisfaction (Ledermann, Bodenmann, & Cina, 2007), communication skills and dyadic coping (Schaer, Bodenmann, & Klink, 2008), as well as psychological well-being (Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer, & Shantinath, 2007).

### **Importance of Dyadic Coping**

Strengthening dyadic coping seems to be a promising component of preventive as well as therapeutic interventions in couples and it might be more important than just improving communication skills (e.g., Bodenmann, Bradbury, & Pihet, 2009). Dyadic coping means the way partners deal with individual stress affecting both partners directly or indirectly (as in the spill-over process) and regarding dyadic stressors (e.g., Berg & Upchurch, 2007). Dyadic coping refers to a systematic-transactional concept, where partners communicate their own stress and react on their partner's response (Bodenmann, 1997). On the one hand, several studies show that external stress spilling over to the close relationship is damaging communication (e.g., Saxbe, Repetti, & Nishina, 2008) and relationship satisfaction (for an overview see Randall & Bodenmann, 2009) and increases the likelihood of divorce (Bodenmann & Cina, 2006). On the other hand, a growing number of studies reveal the importance of dyadic coping for relationship functioning (e.g., Bodenmann, 2010; Brock & Lawrence, 2008).

### **Theoretical Background of the CCET-DVD**

The CCET-DVD builds on cognitive-behavioral and coping – oriented approaches – as used in the classical CCET-prevention program (Bodenmann, 2010) – and the behavior change model by Maccoby and Salomon (1981). Inherent in *cognitive-behavioral techniques*, Bandura's (1977) concept of self-efficacy is considered as one of the key determinants for behavioral change and coping behavior in a self-directed approach (e.g., Clark & Dodge, 1999). Since empirical evidence exists that a person's attitude alone fails to predict his or her behavior in a satisfactory manner, the theory of planned behavior tries to link attitude and behavior by intention (Bandura, 1977; Fishbein & Ajzen, 1975). The theory has proved to be successful in interventions referring change of health behavior (for an overview, see Conner & Sparks, 2005). The *coping-oriented approach*, as mentioned above, proposes that spousal's coping contributes not only to stress reduction, but also increases intimacy, closeness, and well-being (Cutrona &

Gardner, 2006; Pasch & Bradbury, 1998). Maccoby and Salomon's *behavioral change model* (1981) suggests that successful change is bonded on the following six steps: (1) awareness of the problem (i.e., sensitization for the problem), (2) knowledge (i.e., imparting information, educational inputs), (3) motivation (i.e., conviction and counseling for behavior change), (4) skills (i.e., gradual constitution of competencies by behavioral trainings), (5) performance (i.e., implementation of skills in daily routine), and (6) maintenance (i.e., motivation for long-term practice of changed behavior). Following these theoretical approaches, the DVD provides evidence-based knowledge about stress and coping in couples, seeks to enhance their motivation to work on their relationship, and to encourage their skills by means of theoretical inputs and vivid presentations of models, interviews with professionals, short video-based case studies of an interacting couple, and numerous interactive exercises to promote knowledge transfer.

### **Content of the CCET-DVD**

The CCET-DVD is divided into five units: (1) a general introduction about stress, (2) individual coping, (3) dyadic coping, (4) communication, and (5) conflict resolution. Each unit is approximately 60-90 minutes long, and includes material (i.e. diagnostics, dyadic exercises, and self-evaluations) for couples to work on their relationship. The total DVD is five hours in length. Noteworthy, the different chapters are divided into a number of subchapters, so partners are able to work for some minutes up to several hours with the DVD, and they can work together or on their own. All diagnostics and exercises are automatically saved for future sessions (for more information about the CCET-DVD, see author 1, author 2, author 3, and author 4, submitted).

## Present Study

This is one of the first studies examining the effects of a DVD-based coping enhancement training. Halford and colleagues (Halford, et al., 2010) already proposed an integration of self-directed elements within face-to-face couple therapy. They report that the combination of a curriculum-based couple relationship education (Couple CARE, including a DVD, a guidebook, development of self-change tactics, and telephone calls; Halford, Moore, Wilson, Farrugia, & Dyer, 2004) and individual feedback on a couple's relationship subsequent to an online assessment (RELATE; Busby, Holman, & Taniguchi, 2001) engendered additional increase in constructive couple communication and relationship satisfaction compared to the online assessment alone. Wilson and Halford (2008) examined continuing implementation of self-directed learning at 6 month follow-up and the maintenance of learned skills, and found self-directed couple relationship education to have long-term effects on relationship satisfaction (Halford & Wilson, 2009). Thus, our study contributes to an emerging field that only starts to evaluate self-directed tools for improving couples functioning.

In the current study, we evaluate the effectiveness of the CCET-DVD. Specifically, we aim to examine whether changes in attitudes (e.g., awareness of the problem, knowledge, motivation, planned behavior) lead to change in behavior, as predicted by the theoretical basis of the DVD (Maccoby & Salomon, 1981). According to the social exchange theory (Thibaut & Kelley, 1959) and the social learning theory (e.g., Jacobson & Margolin, 1979), changes in behavior should lead to higher relationship satisfaction. Noteworthy, we do not investigate the efficacy of the DVD program itself (summative evaluation) but are interested in the *process* that leads to changes in behavior (formative evaluation).

In practice, the DVD approach might have beneficial effects via different alternative pathways: (1) Attitudes may change unconsciously (e.g., participants may

not yet be aware of a change in their attitudes towards dyadic coping), nevertheless, this unconscious change may affect their behavior; (2) Attitudes that change skills usage may be pronounced at the beginning of the intervention, but participants might lack knowledge about what and how those changes may affect them in the long term. Thus, an effect of the intervention on behavior can be found but no effect on attitudes. Taken together, these possible effects can produce positive results of participating in the DVD intervention. Specifically, we aim to test the mediating effect: changes in behavior mediate the path between changes in attitudes and changes in relationship satisfaction.

This study uses two different intervention groups (group A = DVD only; group B = DVD and telephone coaching). We assume that telephone coaching (technical support) has additional effects beyond the effect of the intervention (e.g., higher processing time for the DVD), and, therefore, we expect higher effectiveness in group B in comparison with group A. This comparison should answer the question whether personal contact has additional effects compared with just providing a DVD.

## Methods

### Participants

Participants included 216 heterosexual couples ( $N = 432$  individuals). The average age for men and women were 41.3 ( $SD = 9.1$ ;  $range = 20-64$  years) and 38.6 years ( $SD = 8.7$ ;  $range = 20-75$  years), respectively. The ages between men and women did not differ in the two intervention groups (Men:  $M_A = 41.32$ ;  $M_B = 41.29$ ;  $t_{df=211} = -.02$ ;  $p = .98$ ; Women:  $M_A = 38.80$ ;  $M_B = 38.45$ ;  $t_{df=214} = -.29$ ;  $p = .77$ ).

The average relationship length was 13.0 years ( $SD = 8.4$ ;  $range = 1-38$  years). There was no statistical significant difference between the two groups ( $M_A = 12.25$ ;  $M_B = 13.71$ ;  $t_{df=207.74} = 1.27$ ;  $p = .20$ ). Seventy one percent of the couples were married, and 73% had at least one child. Five percent of men and 4% of women passed the compulsory schooling without further education; thirty-nine percent of men and 60% of

women attended a vocational school or high school, and the remaining 56% or 36% respectively were university graduates. No meaningful differences between group A and B could be found regarding marital status ( $\chi^2_{df=2} = .91; p = .63$ ), number of children ( $\chi^2_{df=4} = 2.43; p = .66$ ), and education of men ( $\chi^2_{df=6} = 7.90; p = .25$ ) or women ( $\chi^2_{df=4} = 7.13; p = .13$ ).

## **Procedure**

Participants were recruited by advertisements in local newspapers and magazines. Inclusion criteria for participation were: (1) both partners' consent to participate, (2) able to understand and speak German, and (3) in a relationship for at least one year. Interested couples were screened by telephone and, if eligible, received an informed consent that they had to sign and send back before the beginning of the study. Furthermore, the Swiss National Science Foundation approved the current study according to ethical concerns.

Eligible couples interested in participating were randomly assigned to one of the two treatment conditions<sup>1</sup>. Group A worked independently without further support (self-directed) while the other intervention group (Group B) received additional telephone coaching by students. The telephone coaching consisted of one call per each chapter of the DVD (five calls per person overall). Students called both partners separately in order to assess difficulties in using the DVD, helped solving technical problems, and noted participants' experiences with respect to technical aspects of the applicants. No therapeutic support was given during these phone calls.

All couples received an instruction sheet how to work with the DVD. The sheet included information about the schedule – one chapter per week had to be completed. In order to ensure high commitment time for working on each chapter was limited to one

---

<sup>1</sup> The collaborator responsible for the random assignment was not involved in the administration of interventions or in the assessment of outcomes.

week. Each partner had to protocol the time when he/she worked on the DVD (date, time starting, time ending) with a standardized sheet and to send this protocol to the investigators after each week. Participants completed additional questionnaires at two time points. The first set of questionnaires was mailed to the couples at the beginning of the study (prior to treatment), the second had to be filled in two weeks after the completion of the DVD. Both partners were required to answer the questionnaires independently from each other and to send them back in separate envelopes. Figure 1 shows the order of procedures for both study groups. The total duration of the intervention was five weeks, one week per chapter of the DVD.

## Measures

***Dyadic Coping Inventory (DCI; Bodenmann, 2008).*** The DCI was used to assess each partner's coping in stressful situations. The DCI is a 20 item measurement that asks about five aspects of dyadic coping: (1) own stress communication (e.g., *I show my partner when I'm feeling stressed*), (2) own supportive coping (e.g., *I listen to my partner and give him/her space and time to communicate what really bothers him/her*), (3) own negative dyadic coping (e.g., *I don't take my partner's stress seriously*), (4) own delegated dyadic coping (e.g., *I take on things that my partner would normally do in order to help him/her out*), and (5) common dyadic coping (e.g., *We try to cope with the problem together and search for ascertained solutions*). Participants answered each question using a likert-type scale (1 = *very rarely*, 5 = *very often*). The alpha ranged from .86 to .89 for all aspects at both occasions of measurement.

***Individual Coping (INCOPE; Bodenmann, 2000).*** The INCOPE is a 14 item measure used to assess functional (e.g., *I try to solve the problem actively*) and dysfunctional individual coping strategies (e.g., *I smoke, drink alcohol, eat sweets, or consume drugs [e.g., tranquilizers] to calm me*). Participants rated each item on a 5-



point scale (1 = *never*; 5 = *very often*). Coefficient  $\alpha$  ranged from .59 to .67 for the functional coping styles and from .74 to .77 for the dysfunctional styles across both occasions of measurement.

***Ineffective Arguing Inventory (IAI; Kurdek, 1994).*** The IAI is an 8 item measure used to assess conflict resolution (e.g., *Our arguments seem to end in frustrating stalemates*) with the following scale (1 = *disagree strongly*; 5 = *agree strongly*). A high score on the IAI implies poor conflict strategies. In this study, coefficient  $\alpha$  ranged from .88 to .90 at both occasions of measurement.

***Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988; German version by Sander & Boecker, 1993).*** The RAS is a widely used scale to assess general relationships satisfaction with 7 items (e.g., *In general, how satisfied are you with your relationship*). In this study, coefficient  $\alpha$  ranged from .85 to .92 at both occasions of measurement.

***Attitudes (Gagliardi, Hilpert, & Bodenmann, 2008).*** Based on the above mentioned theoretical conceptions, attitudes towards dyadic coping, individual coping, and conflict resolution were assessed using the following items: awareness of the problem (e.g., *My adequate individual coping is an important contribution for our relationship*); knowledge (e.g., *Is adequate individual coping independent of the situation?*); motivation (e.g., *I am motivated to work on my individual coping*); self-efficacy (e.g., *I am convinced that I am able to adequate individual coping*); intention (e.g., *I intend to adequate cope individually*); and outcome expectation (e.g., *I know how to adequate cope individually*). These items were aggregated for each of the three different types of skills (individual coping, dyadic coping, and conflict resolution)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> These three attitude scores should not be considered as scales in a psychometric regard, but as a theoretical conglomerate combining the relevant elements of behavior change according to the literature.

## Data Analysis

Considering the interdependence of dyadic data (Kenny, Kashy, & Cook, 2006), we analyze our data with an extended actor-partner interdependence model (APIM; Cook & Kenny, 2005), including mediation (see Figure 2; Ledermann & Bodenmann, 2006). The APIM allows for estimating actor effects (the effect of one partner's independent variable on their own outcome variable) as well as partner effects (the effect of one partner's independent variable on the other partner's outcome variable). In order to test the hypothesized theoretical pathways, latent change scores were calculated in the model for each variable (score at time 2 minus score at time 1; see Figure 2).

We test the effect of the DVD on four different behaviors (dyadic coping, conflict resolution, and functional and dysfunctional strategies of individual coping). Therefore, we ran four multi group path analysis models comparing groups A and B. In our four models, we test whether regression coefficients are equal across groups. We rely on common fit indices for structural equation modeling:  $\chi^2$ -value for absolute model fit, CFI and TLI for relative model fit, and RMSEA indicating closeness of fit (see Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Mueller, 2003).

To test our hypotheses, we analyze direct (attitude-behavior path [H1] and behavior-relationship satisfaction path [H2]) and indirect effects (attitude-behavior-relationship satisfaction path [H3]) of the mediation model. However, we assume to find mediation in those situation, where Baron and Kenny's (1986) criteria are met for mediation (attitude is associated with change in behavior and relationship satisfaction; behavioral change is associated with changes in relationship satisfaction). We use SPSS 19 for descriptive and MPlus for the mediation analyses (Muthén & Muthén, 1998-2007) using the full information maximum likelihood estimator (FIML). We test whether dropouts depend on participants' initial score with a logistic regression (Atkins,

2005). If no association between dropout and initial scores can be found, we assume a missing at random mechanism allowing to use FIML.

## **Results**

The result of the logistic regression shows no difference between dropout and initial scores. This indicates a MAR mechanism and the maximum likelihood estimator yields valid results. Table 1 presents all means, standard deviations, and intercorrelations among all outcome variables at pre-treatment assessment. Overall, participants reported high level of dyadic coping, functional individual coping, relationship satisfaction, and relative low scores of dysfunctional individual coping, and ineffective arguing at pre-assessment. Likewise, mean attitudes (towards dyadic coping, individual coping, and conflict resolution) were high at baseline. With one exception, *t*-tests for independent samples showed that no meaningful differences between group A and B were apparent. Functional individual coping strategies were higher in group A ( $M_A = 3.70$ ;  $M_B = 3.56$ ;  $p = 0.03$ ) at first measurement, however, we do not consider this difference practically relevant. Relationship satisfaction correlated significantly with all other variables. The attitude toward dyadic coping and conflict resolution ( $r_{\text{women}} = .62$ ;  $r_{\text{men}} = .66$ ) were highly correlated, as well as the total scores of dyadic coping and the conflict resolution for both genders ( $r_{\text{women}} = -.66$ ;  $r_{\text{men}} = -.62$ ). Mean and standard deviations for all change scores are shown in Table 2. Overall, we found significant changes in attitudes and behavior for both groups, which suggests the DVD led to changes in attitudes and behavior, allowing us to examine whether the theoretically presumed pathways can be found.

### **Main findings**

Tables 3 and 4 present the results of the four different models. All four models fit the data very well (model 1 dyadic coping:  $\chi^2 = 1.6$ ;  $d = 4$ ;  $p = .81$ ; CFI = 1.000; TLI = 1.125; RMSEA = .000; model 2 conflict resolution:  $\chi^2 = 0.1$ ;  $d = 1$ ;  $p = .74$ ; CFI =

1.000; TLI = 1.333; RMSEA = .000; model 3 functional individual coping:  $\chi^2 = 2.1$ ;  $d = 4$ ;  $p = .72$ ; CFI = 1.000; TLI = 1.373; RMSEA = .000; model 4 dysfunctional individual coping:  $\chi^2 = 2.4$ ;  $d = 4$ ;  $p = .65$ ; CFI = 1.000; TLI = 1.214; RMSEA = .000). The overall pattern of regression coefficients is mixed: For dyadic coping and conflict resolution, some significant direct as well as indirect effects can be found. For individual coping (functional and dysfunctional) only few significant direct effects and one significant indirect effect can be found. The amount of explained variance in relationship satisfaction ranged from  $.11 \leq R^2 \leq .47$  for men and women across all four models.

***Attitude-behavior path.*** Table 3 and 4 present the direct effects of changes in attitude on behavioral changes. Overall, we found eight significant path coefficients in the expected directions relating changes in attitude towards a specific behavior and changes in this specific behavior: i) dyadic coping attitude and dyadic coping behavior (women group A and B:  $\beta = .12$ ; men group B:  $\beta = .22$ ;  $p < .01$ ); ii) conflict resolution attitude and conflict resolution behavior (women group B: ( $\beta = -.28$ ;  $p < .01$ ; men group A:  $\beta = -.21$ ;  $p = .03$ ); iii) functional individual coping attitude and functional individual coping behavior (women group B:  $\beta = .35$ ;  $p < .01$ ); iv) dysfunctional individual coping attitude and dysfunctional individual coping behavior (women group A and B:  $\beta = -.18$ ;  $p < .01$ ).

***Behavior-relationship satisfaction path.*** Table 3 and 4 present the direct effects of behavioral changes on relationship satisfaction. In total, we found nine significant path coefficients in the expected directions relating behavioral changes towards relationship satisfaction and changes in relationship satisfaction: i) dyadic coping behavior and relationship satisfaction (women group A:  $\beta = .46$ ;  $p < .01$ ; men group A and B:  $\beta = .44$ ;  $p < .01$ ); ii) conflict resolution behavior and relationship satisfaction (women group A:  $\beta = -.26$ ;  $p < .01$ ; women group B:  $\beta = -.15$ ;  $p = .03$ ; men group A and

B:  $\beta = -.27$ ;  $p = .01$ ); iii) dysfunctional individual coping behavior (women group A:  $\beta = -.28$ ;  $p < .01$ ; men group B:  $\beta = -.20$ ;  $p < .02$ ).

***Attitude-relationship satisfaction paths.*** Table 3 and 4 present the indirect effects; i.e., whether changes in behavior mediate the association between changes in attitude and changes in relationship satisfaction. In five cases, we found a significant indirect effect: i) changes in dyadic coping behavior mediate the dyadic coping attitude and relationship satisfaction path (women group A:  $\beta = .06$ ;  $p = .04$ ; men group B:  $\beta = .10$ ;  $p < .01$ ); ii) changes in conflict resolution behavior mediate the conflict resolution attitude and relationship satisfaction path (men group A:  $\beta = .06$ ;  $p = .03$ ; women group B,  $\beta = .04$ ;  $p = .04$ ); iii) changes in dysfunctional individual coping behavior mediate the dysfunctional individual coping attitude and relationship satisfaction path (men of group B:  $\beta = .05$ ;  $p = .03$ ). In sum, these results support the assumption that behavioral changes mediate the attitude-satisfaction path<sup>3</sup>.

## Discussion

In our study, we analyzed couples' change in attitudes, behavior and relationship satisfaction due to CCET-DVD; a self-directed DVD-based relationship training to enhance couples' skills. Following the theory of behavioral change (Maccoby & Salomon, 1981), the theory of planned behavior (Fishbein & Ajzen, 1975), and Bandura's theory of self-efficacy (1979), CCET aims to sensitize couples' attitudes and intentions for crucial relationship issues, in order to enhance behavioral skills; and, ultimately, improve relationship satisfaction. The CCET-DVD allows couples to work intensively on their relationship, by using a broad range of tools (e.g., working with theoretical inputs, diagnostics, exercises, video examples of adequate and dysfunctional

---

<sup>3</sup> *Partner effects.* Table 3 and 4 present all partner effects. Across the four models, 11 partner effects were found. Because partner effects are not part of the research questions, they are not further discussed

communication, conflict resolution, and dyadic coping behavior; Bodenmann, Schaer, et al., 2008).

### **Summary of Results**

First, results showed changes in attitudes throughout the intervention were associated with behavioral changes. For example, an increase in attitude towards conflict resolution was associated with a reduction of negative conflict behavior. This finding supports the theoretical assumption that changes in attitude through an intervention seem to be crucial for behavioral changes (Maccoby & Salomon, 1981). Second, the findings show that behavioral changes were associated with changes in relationship satisfaction, such that for example an increase in dyadic coping was associated with an increase in relationship satisfaction. This replicates the basic assumption and findings of skill based interventions that behavioral changes have a high impact on changes in relationship satisfaction (Bodenmann, et al., 2009). Finally, the intervention did not improve attitude, behavior and satisfaction in all possible cases; thus, the mediation hypothesis could only be tested in five cases. However, in all those five cases, the mediation was clearly significant. We conclude therefore that behavioral change mediates the paths between attitude and satisfaction changes.

### **Implications**

The reported findings have an important implication for understanding the success of self-directed interventions: change of behavior often succeeds a change of attitude that has been initiated by the intervention. Therefore, it is important that couple interventions do not focus solely on promoting behavioral skills, but also on changing attitudes towards relationship relevant behavior (e.g., explaining the rationale behind the exercises). This might be especially important for self-directed relationship trainings, where therapists cannot reinforce behavioral change and couples depend on their own. For example, most habits of negative conflict behavior require long-term efforts to

change. Thus, only a strong motivation to modify the existing behavior allows the implementation and maintenance of new behaviors into everyday life.

In summary, our results suggest that the CCET-DVD is useful for enhancing appropriate attitudes and adequate performance of couples' dyadic coping, conflict resolution, and individual coping to some extent. Self-directed treatment – without additional therapeutic support – is therefore feasible for both partners and seems to have the potential to increase their relationship satisfaction. This study supports previous research showing the effectiveness of an online assessment on couple's relationship (RELATE; Busby, et al., 2001), or demonstrating that RELATE yielded better results on relationship satisfaction than an unstructured therapy in the face-to-face setting (Busby, Ivey, Harris, & Ates, 2007). Furthermore, the self-directed Couple CARE Program, which includes a DVD among other components, has been reported as effective (Halford, et al., 2004; Halford, et al., 2010). Importantly, however, the present study is among the first in showing that an improvement (as well as a decline) of relationship satisfaction can be explained by a psychologically plausible mechanism. Overall, the DVD showed positive effects on attitudes and behavior but did not directly increase relationship satisfaction.

We must note that a DVD approach is not equivalent to a preventive workshop or comprehensive couple therapy conducted by a qualified provider or therapist. Larson et al. (Larson, Vatter, Galbraith, Holman, & Stahmann, 2007) reported additional effectiveness of the interpretation of the online assessment by a therapist than an electronic feedback. It seems to be similar in couple therapy as in other cognitive behavioral interventions (i.e. effectiveness of self-directed internet-based) that CBT can be further improved by personal therapeutic support (for an overview, see Spek, Cuijpers, Nykicek, Riper, Keyzer, & Pop, 2007). This is especially true with respect to skills training (e.g., learning new constructive communication or adequate dyadic

coping) as this often requires intensive prompting by a trainer or therapist, since ingrained dysfunctional patterns are not easily changeable and require strong efforts from the couple as much as from the trainer or therapist. If negative interactions are too ingrained, the support of a trainer might be inevitable to improve the relationship. Thus, we suggest that DVD or online-based intervention might be especially helpful for less distressed couples; however, we recognize confirming this is an area of future research.

In a minor assumption, we assumed that group B, which got additional telephone coaching, get stronger effects in comparison with Group A. Inspecting the frequency and magnitude of changes (see Table 2), it seems that participants of group B benefited more from the intervention.

### **Limitations and Strengths**

Some limitations of this study merit consideration. First, the data presented was all self-report, which likely inflates associations among these constructs. Second, since participants worked on the DVD on their own at home, we did not have any objective control (apart from their protocols of working hours) of how seriously they engaged in their self-directed approach; inevitably, this might have affected results. Third, attrition rate was relatively high at post assessment. However, the results of the logistic regression suggest that dropouts follow a MAR mechanism and valid results can be expected using FIML. Fourth, in accordance to numerous studies in previous research, participants in the present study reported high baseline levels of all functional outcome variables (for an overview, see Bradbury, 1998). This might decrease effect sizes of our results on one side, and limit their generalizability on the other side. It is likely that effects would be stronger in highly distressed couples



## **Conclusion**

This is one of the first studies to examine the effects of a self-directed DVD relationship enhancement training. Understanding the importance of changing attitude (e.g., enhancing awareness, knowledge, and motivation) in order to improve skill usage seems to be especially important for a self-directed relationship enhancement trainings. Self-directed trainings may gain increased attention in relationship education and relationship distress prevention due to the fact that the dissemination of face-to-face programs are often difficult and only few couples can be reached because of different barriers (Halford, et al., 2003). However, as marital difficulties are widespread, new powerful tools for helping couples maintaining a satisfied and fulfilled stable relationship are required. New technologies may represent such a new, promising and at the same time low threshold access opening a inovative perspective for couple prevention programs, especially as first empirical evidence is encouraging (e.g., Halford, et al., 2010; Wilson & Halford, 2008). Finally, it will be a great challenge in the future to find an appropriate balance between self-directed and face-to-face elements in prevention and therapy in order to optimize costs, time, and effectiveness of interventions.

## References

- Amato, P. R. (2004). Divorce in social and historical context. Changing scientific perspectives on children and marital dissolution. In M. Coleman & L. H. Ganong (Eds.), *Handbook of contemporary families* (pp. 265-281). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Atkins, D. C. (2005). Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues. *Journal of Family Psychology*, 19, 98-110. doi: 10.1037/0893-3200.19.1.98
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Berg, C. A., & Upchurch, R. (2007). A developmental-contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. *Psychological Bulletin*, 133(6), 920-954.
- Berger, R., & Hannah, M. (Eds.). (1999). *Preventive approaches in couples therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping - A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
- Bodenmann, G. (Ed.). (2000). *Stress und Coping bei Paaren. [Stress and coping in couples]*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadic Coping Inventar: Testmanual. [Dyadic Coping Inventory: Test manual]*. Bern, Switzerland: Huber

- Bodenmann, G. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support. In K. Hahlweg, M. Grawe & D. H. Baucom (Eds.), *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come*. (pp. 142-156). Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N., & Pihet, S. (2009). Relative contributions of treatment-related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50, 1-21.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated/divorced Swiss couples. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44, 71-89. doi: 10.1300/J087v44n01\_04
- Bodenmann, G., Schaer, M., & Gmelch, S. (Producer). (2008). Paarlife - Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress. [DVD]
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477-484.
- Bradbury, T. N. (Ed.). (1998). *The developmental course of marital dysfunction*. New York: Cambridge University Press.
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2011). Computer-based dissemination: A randomized clinical trial of ePREP using the actor partner interdependence model. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 126-131. doi: 10.1016/j.brat.2010.11.002
- Bramlett, M. D., & Mosher, W. D. (2002). Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States. *National Center for Health Statistics, Vital and Health Statistics Series*, 23(22).

- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects? *Journal of Family Psychology*, 22(1), 11-20. doi: 10.1037/0893-3200.22.1.11
- Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship evaluation of the individual, family, cultural, and couple contexts. *Family Relations*, 50(4), 308-316.
- Busby, D. M., Ivey, D. C., Harris, S. M., & Ates, C. (2007). Self-directed, therapist-directed, and assessment-based interventions for premarital couples. *Family Relations*, 56(3), 279-290.
- Clark, N. M., & Dodge, J. A. (1999). Exploring self-efficacy as a predictor of disease management. *Health Education & Behavior*, 26(1), 72-89.
- Conner, M., & Sparks, P. (2005). Theory of planned behaviour and health behaviour. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models* (pp. 170-222). Glasgow UK: Open University Press.
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 101-109. doi: 10.1080/01650250444000405
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (Eds.). (2010). *Marital conflict and children. An emotional security perspective*. New York: The Guilford Press.
- Cutrona, C. E., & Gardner, K. A. (2006). Stress in couples: The process of dyadic coping. In A. L. Vangelisti, & D. Perlman (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 501-516). Cambridge: University Press.
- Eurostat. (2009). Ciphers of divorces. Retrieved 20.9.2011  
[http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=demo\\_ndivind&lang=d](http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=demo_ndivind&lang=d)

- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gagliardi, S. Hilpert, P. & Bodenmann, G. (2008). Attitudes. Unpublished, University of Zurich.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE program. *Family Relations*, 53(5), 469-476.
- Halford, W. K., & Wilson, K. L. (2009). Predictors of relationship satisfaction four years after completing flexible delivery couple relationship education. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 8(2), 143-161. doi: 10.1080/15332690902813828
- Halford, W. K., Wilson, K. L., Watson, B., Verner, T., Larson, J., Busby, D., et al. (2010). Couple relationship education at home: Does skill training enhance relationship assessment and feedback? *Journal of Family Psychology*, 24(2), 188-196. doi: 10.1037/a0018786
- Hansen, F. C., Resnick, H., & Galea, J. J. (2002). Better listening: Paraphrasing and perception checking - A study of the effectiveness of a multimedia skills training program. *Journal of Technology in Human Services*, 20(3/4), 317-331.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.

- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53, 528-536.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Stowell, J. R., Malarkey, W. B., Lemeshow, S., Dickinson, S. L., et al. (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1377-1384.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family*, 56, 705-722.
- Larson, J. H., Vatter, R. S., Galbraith, R. C., Holman, T. B., & Stahmann, R. F. (2007). The relationship evaluation (RELATE) with therapist-assisted interpretation: Short-term effects on premarital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(3), 364-374.
- Ledermann, T., & Bodenmann, G. (2006). Moderator und Mediatoreffekte bei dyadischen Daten: Zwei Erweiterungen des Akteur-Partner-Interdependenz-Modells [Moderator and mediator effects in dyadic research: Two extensions of the Actor-Partner Interdependence Model]. *Zeitschrift fuer Sozialpsychologie*, 37, 27 – 40.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959. doi: 10.1521/jscp.2007.26.8.940

- Maccoby, N., & Solomon, D. S. (1981). Heart disease prevention. Community studies. In R. E. Rice & W. J. Paisley (Eds.), *Public communications campaigns* (pp. 105-125). Beverly Hills: Sage.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (Eds.). (1998-2007). *Mplus user's guide (5 ed.)*. Los Angeles, CA.: Muthén & Muthén.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 79-88. doi: 10.1002/cpp.522
- Pasch, L., & Bradbury, T. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.004
- Sander, J., & Böcker, S. (1993). Die Deutsche Form der Relationship Assessment Scale (RAS): Eine kurze Skala zur Messung der Zufriedenheit in einer Partnerschaft. [The German version of the Relationship Assessment Scale (RAS): A short scale for measuring satisfaction in a dyadic relationship]. *Diagnostica*, 39, 55-62.
- Saxbe, D. E., Repetti, R. L., & Nishina, A. (2008). Marital satisfaction, recovery from work, and diurnal cortisol among men and women. *Health Psychology*, 27(1), 15-25. doi: Doi 10.1037/0278-6133.27.1.15
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). The efficacy of the Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Health and Well-Being*, 57, 71-89.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Mueller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit

measures. *Methods of Psychological Research - Online*, 8, 23-74.

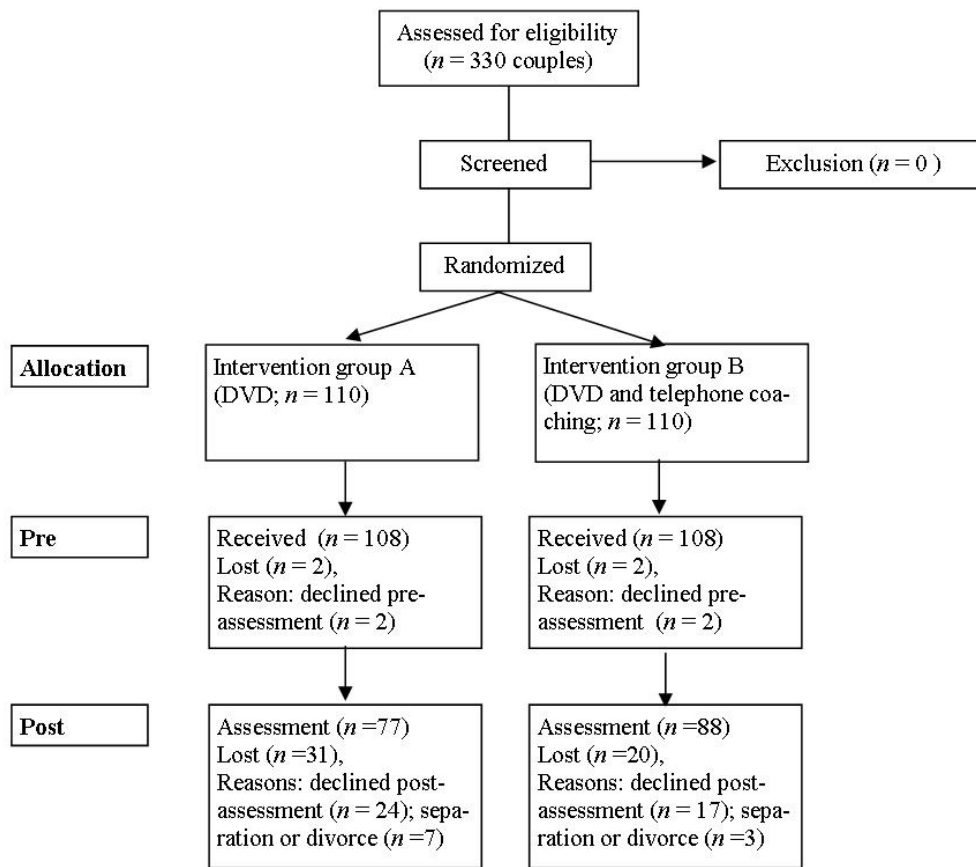
Spek, V., Cuijpers, P., Nykicek, I., Riper, H., Keyzer, J., & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37(3), 319-328. doi: 10.1017/S0033291706008944

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

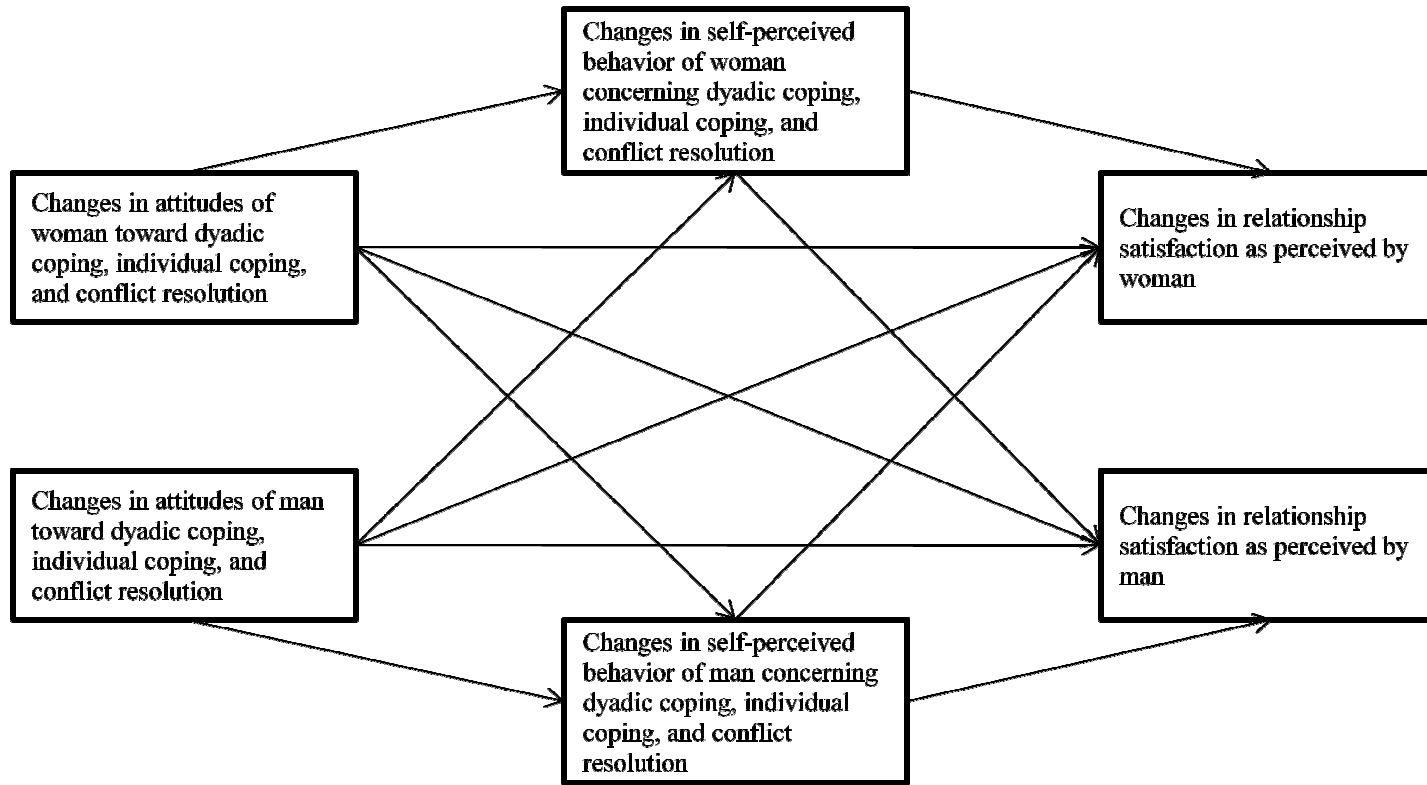
Whisman, M. A., Beach, S. R. H., & Snyder, D. K. (2008). Is marital discord taxonic and can taxonic status be assessed reliably? Results from a national, representative sample of married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 745-755. doi: Doi 10.1037/0022-006x.76.5.745

Wilson, K. L., & Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations*, 57(5), 625-635. doi: 10.1111/j.1741-3729.2008.00529.x





*Figure 1.* Visual representation of couples' allocation to the intervention groups and their flow through the study.



*Figure 2.* Path analytical mediation model. Covariances were calculated but not charted. Four different models are computed for dyadic coping, functional individual coping, dysfunctional individual coping, and conflict resolution, each for group A and B. Changes refer to difference values from first to second time of measurement (Time 2 – Time 1).

Table 1

*Means, standard deviations (in parentheses), t-tests, and intercorrelations among all outcome variables at first assessment*

Measure	Women			Men		
	Group A M (SD)	Group B M (SD)	<i>t</i>	Group A M (SD)	Group B M (SD)	<i>t</i>
Attitude						
Dyadic coping	5.84 (.63)	5.78 (.63)	$t_{df=214} = -.69$	5.62 (.60)	5.56 (.67)	$t_{df=212} = -.63$
Conflict resolution	5.60 (.60)	5.50 (.65)	$t_{df=214} = -.126$	5.53 (.51)	5.42 (.57)	$t_{df=212} = -1.40$
Individual coping (f & d)	5.08 (.65)	5.07 (.49)	$t_{df=196.93} = -.09$	5.06 (.54)	5.02 (.59)	$t_{df=212} = -.48$
Behavior						
Dyadic Coping	3.45 (.49)	3.46 (.52)	$t_{df=214} = .14$	3.45 (.47)	3.47 (.44)	$t_{df=212} = .37$
Conflict Resolution	2.67 (.89)	2.64 (.91)	$t_{df=214} = -.31$	2.68 (.76)	2.65 (.83)	$t_{df=212} = -.21$
Functional individual coping	3.70 (.42)	3.56 (.51)	$t_{df=214} = -2.22^*$	3.56 (.43)	3.48 (.50)	$t_{df=212} = -1.17$
Dysfunctional individual coping	2.56 (.60)	2.70 (.58)	$t_{df=214} = 1.65$	2.41 (.54)	2.38 (.55)	$t_{df=212} = -.46$
Relationship satisfaction	3.93 (.69)	3.92 (.70)	$t_{df=214} = -.10$	3.95 (.52)	3.94 (.56)	$t_{df=212} = -.16$

	<i>Intercorrelations</i>							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Attitude								
1. Dyadic coping	-	.66*	.12	.38*	-.29*	.15*	-.06	.29*
2. Conflict resolution	.62*	-	.17*	.49*	-.44*	.13	-.08	.43*
3. Individual coping (f & d)	.25*	.37*	-	.16*	-.09	.26*	-.24*	.16*
Behavior								
4. Dyadic Coping	.47*	.46*	.18*	-	-.62*	.26*	-.27*	.61*
5. Conflict Resolution	-.40*	-.41*	-.21*	-.66*	-	-.05	.24*	-.71*
6. Functional individual coping	.25*	.39*	.24*	.37*	-.27	-	-.23*	.11
7. Dysfunctional individual coping	-.11	-.20*	-.14*	-.25*	.25	-.36*	-	-.32*
8. Relationship satisfaction	.34*	.40*	.19*	.64*	-.73*	.27*	-.24*	-

*Note.* Group A = DVD only; group B = DVD and telephone coaching; (f & d) = functional & dysfunctional; intercorrelations for women are shown above the diagonal, and correlations for men are shown below.  $*p < 0.05$ .

Table 2

*Mean and standard deviation of change scores (Time 2 minus Time 1)*

	Group A		Group B	
	Women	Men	Women	Men
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Attitude				
Dyadic Coping	<b>.22 (.66)</b>	<b>.17 (.54)</b>	<b>.23 (.66)</b>	<b>.32 (.67)</b>
Conflict Resolution	.11 (.82)	<b>.11 (.51)</b>	<b>.28 (.66)</b>	<b>.42 (.68)</b>
Individual coping (f & d)	.31 (.56)	.13 (.56)	<b>.28 (.54)</b>	<b>.18 (.61)</b>
Behavior				
Dyadic Coping	.05 (.32)	-.02 (.30)	<b>.06 (.35)</b>	<b>.06 (.33)</b>
Conflict Resolution	<b>-.19 (.55)</b>	-.06 (.56)	<b>-.23 (.65)</b>	<b>-.17 (.56)</b>
Functional individual coping	<b>.14 (.45)</b>	.03 (.41)	<b>.13 (.41)</b>	<b>.10 (.46)</b>
Dysfunctional individual coping	<b>-.14 (.47)</b>	<b>-.14 (.42)</b>	<b>-.25 (.45)</b>	-.08 (.45)
Relationship satisfaction	-.01 (.42)	.02 (.36)	.05 (.32)	.01 (.33)

*Note.* Group A = DVD only; group B = DVD and telephone coaching; change scores = variable at Time 2 – variable at Time 1; (f & d) = functional & dysfunctional; attitude = change in attitude; behavior = change in behavior; satisfaction = change in relationship satisfaction; significant  $p$ -values ( $p < 0.05$ ) are in bold print.

Table 3

*Direct effects, indirect effects, total indirect effects, and total effects of the path analytical mediation models 1 and 2*

Direct effects	Model 1: Dyadic coping						Model 2: Conflict resolution					
	Group A			Group B			Group A			Group B		
	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>
Actor effects												
Attitude f → behavior f	<b>.122<sup>a</sup></b>	.055	.026	<b>.122<sup>a</sup></b>	.055	.026	.014	.099	.443	<b>-.282</b>	.100	.005
Attitude f → RAS f	.070 <sup>b</sup>	.043	.052	.070 <sup>b</sup>	.043	.052	<b>.154</b>	.078	.024	-.025	.044	.283
Behavior f → RAS f	<b>.461</b>	.143	.001	.172	.113	.064	<b>-.261</b>	.092	.002	<b>-.147</b>	.067	.029
Attitude m → behavior m	.072	.063	.109	<b>.223</b>	.051	.000	<b>-.211</b>	.112	.030	.068	.135	.308
Attitude m → RAS m	-.005 <sup>c</sup>	.043	.461	-.005 <sup>c</sup>	.043	.461	<b>.206</b>	.081	.006	.007	.038	.427
Behavior m → RAS m	<b>.439<sup>d</sup></b>	.093	.000	<b>.439<sup>d</sup></b>	.093	.000	<b>-.269<sup>e</sup></b>	.040	.000	<b>-.269<sup>e</sup></b>	.040	.000
Partner effects												
Attitude f → behavior m	<b>.169</b>	.053	.001	.085	.058	.073	-.071	.089	.214	-.135	.094	.076
Attitude f → RAS m	.152	.094	.053	-.024	.068	.360	<b>.080</b>	.043	.032	-.042	.082	.304
Behavior f → RAS m	.131	.162	.209	-.012	.098	.461	-.056	.072	.218	.031	.064	.315
Attitude m → behavior f	-.007	.063	.456	-.058	.068	.197	<b>-.313</b>	.126	.007	-.136	.093	.072
Attitude m → RAS f	-.104	.073	.076	-.012	.058	.416	.113	.102	.136	<b>.127</b>	.055	.021
Behavior m → RAS f	<b>.445</b>	.151	.003	.161	.129	.107	-.118	.109	.139	-.023	.078	.385
Indirect effects												
Attitude f → behavior f → RAS f	<b>.056</b>	.033	.044	.021	.017	.107	-.004	.028	.448	<b>.042</b>	.024	.042
Attitude f → behavior m → RAS f	<b>.075</b>	.037	.020	.014	.016	.204	.008	.017	.313	.003	.013	.405
Total indirect effect attitude f → RAS f	<b>.132</b>	.050	.008	<b>.035</b>	.021	.048	.005	.036	.448	<b>.045</b>	.025	.039
Attitude m → behavior m → RAS m	.032	.028	.126	<b>.098</b>	.031	.001	<b>.057</b>	.031	.033	-.018	.036	.305
Attitude m → behavior f → RAS m	-.001	.013	.472	.001	.010	.474	.018	.026	.253	-.004	.010	.344
Total indirect effect attitude m → RAS m	.031	.033	.172	<b>.099</b>	.033	.002	<b>.074</b>	.041	.035	-.022	.037	.272
Total effects												
Total effect attitude f → RAS f	<b>.201</b>	.065	.002	<b>.104</b>	.044	.018	<b>.159</b>	.078	.021	.019	.046	.336
Total effect attitude m → RAS m	.026	.052	.307	<b>.094</b>	.047	.046	<b>.280</b>	.086	.001	-.015	.062	.401

*Note.* Non-standardized results. Group A = DVD only; group B = DVD and telephone coaching; attitude = change in attitude (t2-t1);

behavior = change in behavior (t2-t1); RAS = change in relationship satisfaction (t2-t1); f = female; m = male; est. = estimate; s.e. = standard

error; *p* = *p*-value (one-tailed); <sup>a</sup> to <sup>e</sup> indicate equal path coefficient. Significant *p*-values (*p* < 0.05) are in bold print. They were checked for

statistical significance by means of the percentile confidence intervals. If the 95% confidence interval excluded 0, a significant effect is stated.

Table 4

*Direct effects, indirect effects, total indirect effects, and total effects of the path analytical mediation models 3 and 4*

	Model 3: Functional individual coping						Model 4: Dysfunctional individual coping					
	Group A			Group B			Group A			Group B		
	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>
Direct effects												
Actor effects												
Attitude f → behavior f	.125	.094	.090	<b>.350</b>	.070	.000	<b>-.179<sup>e</sup></b>	.068	.004	<b>-.179<sup>e</sup></b>	.068	.004
Attitude f → RAS f	<b>.181</b>	.083	.029	.026	.089	.384	.126	.081	.060	.071	.062	.128
Behavior f → RAS f	.083 <sup>a</sup>	.078	.143	.083 <sup>a</sup>	.078	.143	<b>-.279<sup>f</sup></b>	.098	.002	-.038	.077	.312
Attitude m → behavior m	.060 <sup>b</sup>	.061	.163	.060 <sup>b</sup>	.061	.153	-.008 <sup>f</sup>	.058	.443	-.008 <sup>f</sup>	.058	.443
Attitude m → RAS m	.043 <sup>c</sup>	.045	.167	.043 <sup>c</sup>	.045	.167	.017 <sup>g</sup>	.044	.351	.017 <sup>g</sup>	.044	.351
Behavior m → RAS m	.049 <sup>d</sup>	.064	.222	.049 <sup>d</sup>	.064	.222	.114	.125	.182	<b>-.195</b>	.098	.023
Partner effects												
Attitude f → behavior m	-.062	.090	.248	<b>.154</b>	.094	.050	.081	.092	.388	-.106	.116	.182
Attitude f → RAS m	<b>.163</b>	.063	.010	.035	.088	.346	<b>.107</b>	.065	.050	-.005	.076	.472
Behavior f → RAS m	.095	.098	.165	-.087	.104	.201	<b>-.207</b>	.101	.020	-.027	.081	.369
Attitude m → behavior f	.022	.094	.407	.039	.062	.265	<b>-.196</b>	.092	.016	-.088	.099	.188
Attitude m → RAS f	-.096	.077	.105	-.071	.058	.110	-.120	.084	.078	-.088	.058	.065
Behavior m → RAS f	.171	.115	.070	.020	.078	.397	-.006	.131	.481	<b>-.181</b>	.086	.016
Indirect effects	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>
Attitude f → behavior f → RAS f	.010	.015	.244	.029	.027	.144	<b>.050</b>	.027	.032	.007	.014	.316
Attitude f → behavior m → RAS f	-.011	.019	.290	.003	.014	.413	.001	.016	.488	.019	.028	.246
Total indirect effect attitude f → RAS f	.000	.024	.497	.032	.029	.132	.051	.033	.061	.026	.030	.195
Attitude m → behavior m → RAS m	.003	.006	.318	.003	.006	.318	-.001	.010	.336	.002	.012	.447
Attitude m → behavior f → RAS m	.002	.013	.437	-.003	.009	.353	.041	.027	.065	.002	.012	.420
Total indirect effect attitude m → RAS m	.005	.015	.366	.000	.011	.484	.040	.028	.058	.004	.017	.405
Total effects	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>	est.	s.e.	<i>p</i>
Total effect attitude f → RAS f	<b>.181</b>	.082	.014	.058	.083	.241	<b>.121</b>	.065	.032	.097	.062	.061
Total effect attitude m → RAS m	.049	.047	.151	.043	.046	.174	.056	.048	.121	.021	.046	.327

*Note.* Non-standardized results. Group A = DVD only; group B = DVD and telephone coaching; attitude = change in attitude (t2-t1); behavior = change in behavior (t2-t1); RAS = change in relationship satisfaction (t2-t1); f = female; m = male; est. = estimate; s.e. = standard error; *p* = *p*-value

(one-tailed); <sup>a</sup> to <sup>g</sup> indicate equal path coefficient. Significant  $p$ -values ( $p < 0.05$ ) are in bold print. They were checked for statistical significance by means of the percentile confidence intervals. If the 95% confidence interval excluded 0, a significant effect is stated.



### **9.1.3 Studie 3: Macht ein Präventionsprogramm für Paare die beiden Individuen glücklicher?**

“Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence” (Aristoteles)

“How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive for all they do” (James, 1902, S.76).

“Happiness [...] is the ultimate currency” (Ben-Shahar, 2007, S. 53)

Fragen nach dem glücklichen und guten Leben werden seit Jahrtausenden gestellt. Bereits die griechischen Philosophen haben sich mit Glück (happiness) beschäftigt und auch verschiedenste Religionen haben sich damit auseinandergesetzt. Die Erreichung eines stabilen Glückszustands ist beispielsweise das oberste Ziel im Buddhismus (Cutler & Tenzin Gyatso, 1990). Auch heutzutage scheint das glückliche Leben die Menschen noch zu beschäftigen, wie die grosse Anzahl an Selbsthilfebüchern zu ‚happiness‘ zeigt: 9‘930 Bücher bei Amazon.com (Stand August 2012). Auch die moderne Forschung hat in den letzten Jahrzehnten begonnen, individuelles Glück und subjektives Wohlbefinden zu erforschen. Vor mehr als vier Dekaden ging beispielsweise Wilson (1967) noch davon aus, dass die am Glücklichsten sind, die über die meisten Vorteile verfügen „The happy person emerges as a young, healthy, well-educated, well-paid, extroverted, optimistic, worry-free, religious, married person with high self-esteem, high job morale, modest aspirations, of either sex and of a wide range of intelligence“ (S. 294). Conway und Ross (1984) nahmen an, dass die glücklich sind, die bekommen, was sie wollen (desire theory) und Nussbaum und Sen (Nussbaum, 1992; Sen, 1985) gingen davon aus, dass das Erreichen von spezifischen Zielen glücklich macht (objective list theory). Seligman (2002) kategorisierte die unterschiedlichen Ansätze zu drei Subkategorien: pleasure, engagement und meaning.

Zwei Theorien werden hier kurz vorgestellt. Die ‘broaden-and-build theory of positive emotions‘ von Fredrickson (2001) geht davon aus, dass positive Emotionen wichtig für den Aufbau von Ressourcen (intellektuelle, physische, psychische und soziale Ressourcen) sind. Dabei nimmt Fredrickson an, dass sich unter dem Einfluss von positiven Emotionen das momentane Kognitions-Verhaltens-Repertoire einer Person erweitert (welches sich unter Stress verengt). Diese kognitive Offenheit erlaubt es nun, beispielweise mit andern Personen

Spaß zu haben, Witze zu machen und damit die Beziehung mit diesen Personen positiv zu verstärken und soziale Ressourcen aufzubauen. Die Effekte von solchen Ressourcen gehen nun über die eigentliche Dauer der positiven Emotionen hinaus. Ausserdem erhöht laut Theorie der Aufbau solcher Ressourcen die Wahrscheinlichkeit, mehr positive Emotionen zu erleben und führt damit zu einer Aufwärtsspirale von Ressourcen und positiven Emotionen. Im Bezug zum Präventionsprogramm Paarlife kann nun genau ein solcher Prozess angenommen werden. Da Paar erarbeitet zusammen den Inhalt auf der DVD, erlebt einen intensiven Austausch, was zu positiven Emotionen führt, welche wiederum den Ressourcenaufbau fördert. Der Aufbau dieser Ressourcen sollte dann langfristig – laut Theorie – das Erleben von positiven Emotionen mit dem Partner erhöhen und damit zu mehr Glück führen.

Ein anderes Erklärungsmodell bietet die Indikatorhypothese (Freund, 2005). Glück ist darin nicht das Ziel des Lebens, sondern eher eine Art evolutionäres, funktionales psychisches Konstrukt, welches als Indikator für ein gutes Leben steht. Übertragen auf Partnerschaften würde dies bedeuten, dass man nur dann glücklich mit der Partnerschaft ist, wenn alles gut ist (Indikator). Wenn das Gefühl von Glück weg ist, wäre dies ein Indikator, dass etwas nicht gut läuft und zeigt auf, dass etwas unternommen werden sollte. In diesem Sinne ist Glück ein Motivator, funktionale Zustände anzustreben und etwas gegen dysfunktionale Zustände zu unternehmen. Wenn in der Studie nun die Paare glücklicher werden, die die DVD bearbeiten (im Vergleich mit den Paaren der Kontrollgruppe), könnte man dies als Hinweis interpretieren, dass die Partnerschaft besser geworden ist, was sich dann auf den Indikator (Glücksniveau) auswirkt.

Wenn man sich die Studien zu Glück ansieht (Diener, Lucas & Scollon, 2006; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009), erstaunt, dass Glück bisher immer als individuelles Phänomen untersucht wurde, denn viele Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Glück wohl zu einem grossen Teil ein soziales Phänomen sein könnte und zu einem grossen Teil vom sozialen Umfeld geprägt wird. Fowler und Christakis (2008) zeigen in einer Längsschnittsuntersuchung über 20 Jahre, dass Glück dynamisch durch soziale Netzwerke zu fließen scheint. Glückliche Personen machen die Personen glücklich, die ihnen im sozialen Netzwerk nahe sind. Diener und Seligman (2002) finden, dass alle sehr glücklichen Personen sehr gute Partnerschaftsbeziehungen und/oder sehr gute, enge soziale Beziehungen zu Freunden haben. Die Befunde aus einer Metastudie (Proulx, Helms & Buehler, 2007) weisen darauf hin, dass Partnerschaftszufriedenheit und Glück zusammenhängen (wobei die Kausalrichtung jedoch noch ungeklärt ist) und dass

Zufriedenheit mit der Partnerschaft der beste Prädiktor für Lebenszufriedenheit oder Glück ist (Headey, Veenhoven & Wearing, 1991). Das zeigt sich in verschiedenen Studien und Zitaten: „Social relationships are a major source of happiness, relief from distress, and health“ (Campbell, Converse & Rodgers, 1976, S. 31). „Almost without exception, theories of psychological well-being include positive relationships with others as a core element of mental health and well-being“ (Reis and Gable, 2003, S. 129). Dies lässt vermuten, dass es eine Diskrepanz gibt zwischen dem wie Glück in Personen entsteht und erlebt wird und wie das Phänomen bisher in der Forschung untersucht wurde.

Im Vergleich zu allen anderen sozialen Beziehungen zeigen Studien, dass der Lebenspartner die wichtigste Quelle der Unterstützung ist (Bodenmann, 2000; Walen & Lachman, 2000). Das Ziel in dieser quasiexperimentellen Studie ist es deshalb, zu testen, ob Glück nicht nur von einer Person und ihren eigenen Taten selbst abhängt, sondern auch indirekt vom dynamischen Systemen der Partnerschaft, in der sich die Person befindet. Dazu kommt dass der Fokus der Partnerschaftsforschung verständlicherweise stark auf Paarvariablen wie Zufriedenheit und Stabilität gerichtet ist und es bisher nur eine Studie zu Partnerschaftsintervention und psychischem Wohlbefinden gibt (Pihet, Bodenmann, Cina, Widmer & Shantinath, 2007). Die Annahme ist, dass es durch die Bearbeitung der Paarlife DVD im dynamischen System der Partnerschaft zu einer Änderung der Interaktion kommt, welche sich nicht nur auf die partnerschaftsrelevanten Variablen auswirken sollte, sondern als Nebeneffekt der DVD-Bearbeitung auch auf die individuumsspezifische Variable Glück.

# Studie 3

**Titel:** Personal Happiness Through Couple Intervention? A Randomized Controlled Trial of a Self-Directed Enhancement Program

**Autoren:** Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W. & Bradbury, T. N.

**Status:** Eingereicht 2012

**Zeitschrift:** Journal of Happiness Studies

Running head: PERSONAL HAPPINESS THROUGH A COUPLE PROGRAM

**Personal Happiness Through Couple Intervention? A Randomized Controlled Trial of a  
Self-Directed Enhancement Program**

Peter Hilpert<sup>1</sup>, Guy Bodenmann<sup>1</sup>, Fridtjof W. Nussbeck<sup>1</sup>, & Thomas, N. Bradbury<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Zurich, Switzerland, <sup>2</sup>University of California, Los Angeles

Peter Hilpert, Department of Psychology, University of Zurich; Guy Bodenmann, Department of Psychology, University of Zurich; Fridtjof W. Nussbeck, Department of Psychology, University of Zurich; Thomas, N. Bradbury, Department of Psychology, University of California, Los Angeles.

This research was supported by a research grant from the Swiss National Science Foundation (NCCR Sesam).

Correspondence concerning this article should be addressed to Peter Hilpert, Department of Psychology, University of Zurich, Binzmuehlestrasse 14/23, 8050 Zurich, Switzerland.

Phone: +41 (0)44 635 73 39; Fax: +41 (0)44 635 73 52;

E-mail: peter.hilpert@psychologie.uzh.ch

## Abstract

**Objective:** The pursuit of happiness has always been a human quest. However, researchers mostly focused on an individual's instead of a more systemic perspective. This is surprising, because good relationships are fundamental to personal happiness; and, for most people, the intimate relationship with their partner or spouse is the most influential relationship. In addition, there is evidence that couple interactions affect individual well-being:

Couple interventions to reduce relationship distress also reduce depressive symptoms. However, it remains unknown whether the reverse is also true, i.e., whether couple interventions have the potential to affect personal happiness. **Aims:** The main aim of this study was to test whether personal happiness can be increased by means of a self-directed relationship enhancement program, which aims to increase relationship-relevant skills such as dyadic coping, communication, and conflict resolution. **Method:**  $N = 220$  couples were randomly assigned either to an intervention or to a waiting list control group (survey: pre-, post-, 3 month and 6 month follow-ups). **Results:** Results of multi-group latent change score models reveal that (i) personal happiness can be increased through a couple intervention; and (ii) lasting change in happiness was predicted by an increase in relationship satisfaction through the intervention. **Conclusions:** It seems that improving spousal interactions can help people getting and staying happier. Participants in this study did not relapse to their set point of personal happiness as could be expected by adaptation theory. Thus, not treating individuals directly but the dynamic system of spousal interactions as a whole offers a potentially very powerful area for happiness research.

Keywords: couples, prevention, happiness, relationship satisfaction, SEM

## **Personal Happiness through Couple Intervention? A Randomized Controlled Trial of a Self-Directed Enhancement Program**

“How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive for all they do” (James, 1902, p.76).

The pursuit of personal happiness has always been a fundamental goal for human beings (Diener, 1984; James, 1902). Philosophers of all periods have dealt with personal happiness; major religions set rules for it; it forms part of the United States Declaration of Independence; it has become an element of health according to the World Health Organization (De Gargino, 2004); and most Americans think about happiness at least once a day (Freedman, 1978).

What exactly is happiness, however? Most often, happiness is used in the psychological literature as a synonym for subjective well-being (SWB; see for example Diener, 1984; Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012; Myers & Diener, 1995). Happiness (or SWB) is mostly defined as a subjective evaluation of one’s own mental state, which in itself is based on cognitive judgments (i.e., level of satisfaction with one’s own life) and positive and (the absence of) negative affect (Diener, 1984). Happiness is sometimes defined as specific pleasant states (Luhmann et al., 2012), but the current study refers to the definition by Diener (1984).

How can happiness be achieved? The ancient Greek philosophers, for example, put forward various suggestions: Happiness can be achieved by maximizing pleasure and minimizing pain (hedonism, Aristippus), reducing desires (tranquility, Epicure), understanding what is good and bad (wisdom, Socrates), or by realizing one's own potential (eudaemonia, Aristotle). Based on these ancient suggestions, modern researchers have proposed that happiness can be achieved by “getting what you want” (desire theory; Conway & Ross, 1984. p. 738), or by reaching worthwhile goals like friendship, freedom from disease

and pain, love, and knowledge (objective list theory; Nussbaum, 1992). These different goals can be achieved by a multitude of different behaviors. Recently, Seligman (2002) subsumed all of these paths (classes of behavior) into three main areas for the achievement of happiness: pleasure (and positive emotions), engagement and meaning.

Yet, although the pathways to happiness can be described, individuals are confronted with the problem to maintain a long-lasting state of happiness. Exemplarily, we will describe two mechanisms (obstacles) shortly: First, people quickly adapt to positive experiences and revert to hedonic neutrality (see adaptation theory or the hedonic treadmill model; Helson, 1964) or to their genetic set point (i.e., happiness has a heritable set point; Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). So, whatever people do or gain to improve their happiness, they become happier for some time but ultimately adapt to their new situation making them just as happy as before. Second, people overestimate the intensity and duration of the hedonic effects of positive (and negative) experiences (see impact bias; Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg, & Wheatley, 2002), which implies that happiness does not last as long as expected, even so in cases of hard-won happiness.

Yet, despite these obstacles, there is growing recognition that lasting change of happiness is possible. Since the human potential movement in the 1960s, several interventions have successfully been developed to increase lasting happiness. Seligman and colleagues, for example, tested five different interventions in a randomized control trial (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Two of these enhanced happiness and decreased symptoms of depression for six months. Furthermore, a recent meta-analysis of positive psychology interventions (Sin & Lyubomirsky, 2009) provides evidence that several interventions lead to lasting change in happiness. In addition, Diener and colleagues (Diener et al., 2006) found that individuals are able to change their set point under certain conditions.



However, closer analysis of the above-mentioned research reveals three striking facts about its general assumptions: (i) Although the pursuit of happiness has always been important for human beings, it has always been considered an individual quest; (ii) although there is a plurality of paths promising lasting change, these paths are presumed to be trodden alone; (iii) and although various interventions are known to increase happiness, only individuals are trained thus far. Yet, the strong focus on an individual's attempt to pursue personal happiness is surprising, because research over recent decades shows that good social relationships and thus social interactions are fundamental to personal happiness (Argyle, 1987; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976, Reis & Gable, 2003). Very happy people, for example, have "stronger romantic and other social relationships" (Diener & Seligman, 2002, p. 81). Moreover, happiness seems to spread dynamically from person to person through social networks (Fowler & Christakis, 2008), which indicates that being surrounded by happy people increases the likelihood of becoming happier in the future. Undoubtedly, social relationships are a key factor in personal happiness.

Among the various social relationships, for most people, the most important and most influential relationship is the one with their spouse (Berscheid & Reis, 1998). Thus, not only social relationships in general are associated with happiness, but even more the intimate relationship. This idea is supported by findings of a recent meta-analysis of 93 studies showing that relationship satisfaction (i.e., the global evaluation of one's own relationship) and SWB are strongly associated (Proulx, Helms, & Buehler, 2007). Moreover, the domain of intimate relationships is more strongly associated with SWB than other domains (e.g., job, leisure time, health; Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Headey, Veenhoven, & Wearing, 1991).

## **Couple interventions affect (un)happiness**

Although the causal direction between relationship satisfaction and personal happiness remains unclear in a natural setting (Proulx et al., 2007), there is evidence that an individual's well-being can be changed by couple interventions. For example, depressive symptoms, which might be considered as unhappiness, can be reduced by marital therapy (Jacobson, Dobson, Fruzzetti, Schmalings, & Salusky, 1991); and an increase in marital adjustment tends to reduce the incidence of depressive symptoms (Beach & O'Leary, 1992). In addition, there is evidence that couple therapy is not only as effective in reducing depressive symptoms as cognitive-behavioral therapy (CBT; Beck, Ward, & Mendelson, 1961) or interpersonal psychotherapy (IPT; Weissman, Markowitz, & Klerman, 2000), but also yields a better relapse rate after a 1.5-year period (Bodenmann, et al, 2008). Thus, these results reveal that depressive symptoms (unhappiness) can be reduced not only by treating the depression directly, but also by treating a person's interpersonal system.

### **Present Study**

Treating an individual's interpersonal system may reduce unhappiness, but might it also improve happiness? Thus far, most studies inspecting the effects of relationship education programs investigate a reduction of distress or maintenance of satisfaction in couples, but there are barely studies addressing an improvement of positive aspects that are not primarily targeted by the program, i.e., personal happiness. The goal of the present study is to examine whether individuals in relatively satisfied relationships experience an increase in personal happiness when undergoing a distress prevention program for couples (in comparison with a control group).

### **The Self-Directed Couple Coping Enhancement Program and its Rationale**

Recently, self-directed relationship education programs have been developed. With the help of these programs, researches and counselors hope to overcome one major limitation of face-to-face programs, namely their dissemination (Halford, Markman, & Stanley, 2008). In

general, many couples might benefit from such programs but are discouraged from participating by barriers such as cost, the amount of time required, the need to organize childcare, or the lack of anonymity (Halford, Markman, Kline, & Stanley, 2003). In this study, we have chosen to focus on the novel approach of a self-directed program in order to reach as many couples as possible and to test the effects of this promising new approach.

The self-directed program used in this study is based on an evidence-based face-to-face couple distress prevention program called Couples Coping Enhancement Training (CCET; Bodenmann & Shantinath, 2004). This program is supplied on an optical disc (DVD) and comprises five chapters, teaching the following skills: (1) the first chapter focuses on stress and its impact on couples; (2) the second chapter teaches skills to reduce stress individually, (3) the second chapter teaches skills to reduce stress with the partner (dyadic coping), (4) communication skills are taught in the forth chapter, and (5) conflict resolution and problem solving skills are taught in the fifth chapter. Each chapter takes about 60 to 90 minutes to complete, and partners can work either together or alone using the DVD; participants in the study were advised to complete one chapter per week (for further details, see author 1, author 2, author 3, & author 4, submitted).

## **Hypotheses**

The present article aims to shed light on the effects of a self-directed couple intervention on personal happiness by addressing four core questions: Can personal happiness be increased by means of the couple intervention? If so, how do changes unfold over time? Can changes in personal happiness be predicted by an increase in relationship satisfaction and/or an improvement in the skills taught by the intervention? And do individuals with low or high initial levels of happiness profit more from the intervention?

Based on the recognition that depressive symptoms can be reduced by couple therapy, we hypothesize (H1) that participants will be able to increase their level of happiness in comparison with a waiting list control group. Second (H2), if the adaptation theory is true, we

expect that participants of the intervention group will reach their happiness peak shortly after the intervention but will quickly adapt and, thus, revert to their initial level of happiness. To the contrary, based on the stable effects of couple therapy on reducing depressive symptoms, one could also assume stable effects on personal happiness of the program in the medium term. Third (H3), since the self-directed program enhances relationship satisfaction by teaching specific skills, we investigate if initial changes (i) in relationship satisfaction through an intervention predict a later increase in personal happiness and/or (ii) changes in skill usage lead to later changes in personal happiness. And finally (H4), we investigate if those individuals who report lower scores on happiness before the intervention show a greater increase in happiness after the intervention than those who scored high at the beginning.

## **Method**

### **Procedure**

The present study is part of a larger research program investigating different forms of self-directed programs (with and without additional support) to enhance relationship satisfaction. In the larger research program, couples were recruited via articles in major newspapers in Switzerland. Each article described the new method involving the DVD-based prevention program and offered the DVD free of charge as an incentive to participants (market price 68 CHF, equivalent to \$75 in 2009). Couples could participate if they met the following criteria: they had to have been in a heterosexual relationship for at least one year, both partners had to give their written consent to participate, and they had to be free of any mental disorder. The Swiss National Science Foundation has approved this study with regard to ethical concerns.

In total, 330 couples initially participated in the research program and were randomly assigned to two experimental groups and one control group (110 couples per group). Since we are interested in the effects of the self-directed program as such on personal happiness we do not include the 2<sup>nd</sup> intervention group (self-directed program plus telephone contacts) in the

current study. Couples of the intervention group received the self-directed program (DVD) directly after they filled in the 1<sup>st</sup> questionnaire, couples of the waiting list control group at the end of the study.

Participants filled out questionnaires at four stages: (pre) at the beginning of the study (before the experimental group started with the self-directed program), (post) nine weeks later (after completion of the program), (follow-up 1) three month after completion and (follow-up 2) six month after completion of the program.

## **Participants**

Participants were between 20 and 75 years old (Men:  $M_{\text{age}} = 41.3$ ;  $SD_{\text{age}} = 9.1$ ; *Range*: 20 - 65 years; Women:  $M_{\text{age}} = 38.6$  years;  $SD_{\text{age}} = 8.6$ ; *Range*: 20 – 75 years) and had been in their respective relationships for an average of 12.5 years ( $SD_{\text{age}} = 8.4$ ; *Range*: 1 - 39 years). Most of the couples were married (71%), and most couples had at least one child (73%). Five percent of the men and 4% of the women had only completed their obligatory schooling; 37% of the men and 60% of the women had finished vocational school or high school; and 57% of the men and 37% of the women had a university degree. There were no differences between the intervention and the control group in terms of marital status, number of children, or education. Overall, the sample was fairly typical of the Swiss population as a whole in terms of cohabitation, marital status, and number of children, but the level of education was slightly higher than the Swiss average.

## **Measures**

**Demographics.** The demographic form was completed at the beginning of the study (pre), while all other self-reporting measures were completed at the pre-, post-, follow-up 1 and follow-up 2 stages. Table 1 provides an overview about the demographics.

***Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999; German version by Proyer, 2007).*** The SHS is one of the most widely used measures to assess happiness as a personal attribute, and asks respondents to rate three aspects of happiness: general happiness (1 = *not a happy person*, 7 = *a very happy person*), happiness relative to others (1 = *less happy*, 7 = *more happy*), and how happiness characterizes them as a person (1 = *not at all*, 7 = *a great deal*) with a total of four items. In this study, reliability (coefficient alpha) ranged from  $\alpha = .80$  to  $\alpha = .88$  across gender and all assessments.

***Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988; German version by Sander & Boecker, 1993).*** The RAS is a widely used measure to assess relationship satisfaction, and measures both functional (e.g., *In general, how satisfied are you with your relationship?*) and dysfunctional aspects (e.g., *How many problems are there in your relationship?*) with seven items on a five-point scale. Coefficient  $\alpha$  ranged from  $\alpha = .85$  to  $\alpha = .92$  across gender and at pre and post assessment. A difference score was computed ( $T_1$  minus  $T_2$ ) for men and women and added as covariates in the model.

***Dyadic coping inventory (DCI, Bodenmann, 2008).*** To assess how often participants were satisfied with their partner's social support and common dyadic coping, a subscale of the DCI was used, namely evaluation of dyadic coping (EDC). This subscale assesses participant's evaluation with two items (*I am satisfied with the support I receive from my partner and the way we deal with stress together; I perceive the way we deal with stress together is effective*) on a five-point scale (1 = *never* to 5 = *very often*). Coefficient  $\alpha$  ranged from  $\alpha = .88$  to  $\alpha = .92$  across gender and at pre and post assessment. A difference score was computed ( $T_1$  minus  $T_2$ ) for men and women and added as covariates in the model.

***Communication quality (COMQUAL, Bodenmann, 2000).*** The COMQUAL was used to measure the frequency of negative conflict communication (e.g., *offending my partner and call him names*) with 13 items on a six-point scale (1 = *never* to 6 = *always*). Coefficient  $\alpha$

ranged from  $\alpha = .80$  to  $\alpha = .85$  across gender and at pre and post assessment. A difference score was computed ( $T_1$  minus  $T_2$ ) for men and women and added as covariates in the model.

### **Statistical Analyses**

A potential problem by examining personal happiness and relationship satisfaction together might be a conceptual overlap between them. One component of happiness is life satisfaction (i.e., cognitive well-being), which in turn is conceptualized as an evaluation of sub-domains (e.g., health, finances, work, friendship, intimate relationship; Heady et al., 1991, Gleen & Weaver, 1981). In most studies, the satisfaction with the intimate relationship correlates highest with SWB (Heady et al., 1991). Thus, to avoid this potential problem, one has to make sure that personal happiness and relationship satisfaction is statistically distinguishable. Correlations below  $r = .60$  are regarded as sufficiently low to indicate different constructs.

All four research questions can best be answered relying on a (multi-group) latent change score modeling (LCSM) approach (see McArdle, 2009). We use common fit indices for structural equation modeling:  $\chi^2$ -value for absolute model fit, CFI and TLI for relative model fit, and RMSEA indicating closeness of fit (see Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Mueller, 2003). Figure 1 presents the bivariate latent change score model (baseline change model) for intervention and control group, where happiness (SHS) has been simultaneously modeled for female (upper chain) and male (lower chain) partners. The intercepts ( $I_W$  and  $I_M$ ) represent the initial score on happiness for women and men whereas the change scores ( $C_{W2}$  to  $C_{W4}$  and  $C_{M2}$  to  $C_{M4}$ ) represent the changes in happiness at stages 2 to 4 for women and men compared to their respective initial level. The same model has been simultaneously estimated for the intervention group (DVD) and the waiting-list control group (WCG). For the control group, significant mean scores are only expected for the intercept variables but not for the change scores, which implies that partners in the control group on average remain at the same level of happiness. The mean change scores of the control group also represent the

trajectory of happiness for untreated couples and can, therefore, be used as a baseline for testing effects of the intervention. For the intervention group, significant mean change scores imply an increase or decrease in happiness. They should significantly differ from 0 but also from the mean change scores of the control group.

If differences between the waiting list control group and the intervention group can be found (H1), further analyses with the intervention group are warranted. If there is an adaptation process during the course of the study, the mean change scores in the intervention group should be close to 0 at later stages, if the effects of the intervention are lasting, change scores should differ from 0 even at later stages (H2). Incorporating covariates into the model allows for predicting increases in happiness using increases in relationship satisfaction or skill usage from pre to post intervention (H3). Finally, associations between intercept and change variables allow for determining if individuals with lower or higher scores tend to benefit most from the intervention (H4).

SPSS 17 is used for descriptive statistics and MPlus 6.11 (Muthén & Muthén, 1998-2007) for the structural equation models (latent change models). We implemented the full information robust Maximum Likelihood (MLR) estimator. We ran preliminary analysis to justify the use of the full information estimator. These analyses revealed that there are no missing data at the pre intervention stage and that there are no associations between missing data and any study variable. The minimal data coverage (at any stage) was .87 for the waiting list control group (follow-up 2 for males and females) and .60 for the intervention group (at follow-up 2 for males and females). Differences in the drop-out rate may be explained by the fact that the waiting-list control group received the DVD at the end of the study whereas the intervention group received the DVD right from the start.



## Results

### Descriptives

Overall, 220 couples were randomly assigned to the intervention and the control group; of these, 212 couples actually participated; the eight couples who did not participate declined the pre assessment and were immediately excluded from the study. Table 1 presents means and standard deviations for both groups for all time points and correlations between happiness and relationship satisfaction. Table 2 shows means and standard deviations for all covariates of the intervention group. The results indicate that the sample was on average quite happy and quite satisfied with the relationship; the level of dyadic coping was relative high and the level of negative conflict communication was relative low. Participants in the intervention and the control group did not differ from each other in personal happiness at Time 1, indicating that the randomization was successful. The correlation between personal happiness and relationship satisfaction at the beginning of the study ( $r_{Women} = .47, p < .001$ ;  $r_{Men} = .49, p < .001$ ) is comparable to the findings of a recent meta-analysis (Proulx et al., 2007) and are justifying that happiness and relationship satisfaction are statistically different constructs. The correlation of relationship satisfaction scores of both partners ( $r = .62, p < .001$ ) was higher than for personal happiness scores ( $r = .16, p = .014$ ).

### Main findings

The multi-group bivariate latent change model depicted in Figure 1 fit well to the data ( $\chi^2 = 10.83$ ;  $df = 10$ ;  $p = .37$ ; CFI = 1.000; TLI = 0.995; RMSEA = 0.028 (90% C.I.: .00 to .11)<sup>4</sup>. Waiting-list control group and intervention group do not differ with respect to their initial level of happiness. However, female partners are happier at stages 2 and 3 in the intervention group than in the control group ( $C_{W2} = .23, p = .03$ , Cohen's  $d = .38$ ;  $C_{W3} = .22$ ,

---

<sup>4</sup> A competing model with no change variables for intervention and waiting list control group showed no fit to the data ( $\chi^2 = 29.65$ ;  $df = 18$ ;  $p = .04$ ).

$p = .04$ , Cohen's  $d = .40$ ; see Table 3); and male partners are happier at stage 4 (2<sup>nd</sup> follow up;  $C_{M4} = .17$ ,  $p = .04$ ).

Inspecting only the trajectory of the intervention group reveals that, for female partners, a significant increase in happiness right after the intervention (see Table 3) which lasted until the end of the study (6 month later). For male partners, we found a significant difference from the initial level only at stage 4 (2<sup>nd</sup> follow-up; see Table 3). We reformulated the model as a neighbor change model (which does not affect the goodness-of-fit; see Table 4) to test, if there are significant differences in the change scores for the female partners, yet, there is no significant difference showing that female partners become happier after the intervention and remain happy at the very same level.

In order to examine H3 and H4, we added covariates to the model and inspected their influence on the latent change variables. Due to sample size restrictions we only added either relationship satisfaction or usage of a particular skill into the model in order to test the effect of the covariate.

We assumed that changes in happiness can be predicted by changes in other variables (spousal changes in happiness, relationship satisfaction and skill usage; see Table 5). The women's changes in happiness at Time 2 were predicted by three covariates: changes in relationship satisfaction ( $\beta_{T2} = .86$ ,  $p < .001$ ), changes in dyadic coping ( $\beta_{T2} = .25$ ,  $p < .014$ ), and changes in negative conflict communication ( $\beta_{T2} = -.80$ ,  $p < .001$ ); changes at Time 3 could be predicted by changes in relationship satisfaction ( $\beta_{T2} = .62$ ,  $p = .005$ ), changes in dyadic coping ( $\beta_{T2} = .22$ ,  $p = .050$ ), and changes in negative conflict communication ( $\beta_{T2} = -.61$ ,  $p < .021$ ); and changes at Time 4 were predicted by changes in relationship satisfaction ( $\beta_{T2} = .67$ ,  $p = .001$ ). The men's changes in happiness were only predicted by changes in relationship satisfaction: at Time 2 ( $\beta_{T2} = .68$ ,  $p = .001$ ); at Time 3 ( $\beta_{T2} = .53$ ,  $p = .038$ ); and at Time 4 ( $\beta_{T2} = .68$ ,  $p < .001$ ).

Finally, we investigated whether individuals with lower scores on happiness would increase more through the intervention. We inspected the correlation coefficients between the initial level of happiness and change scores ( $C_{W2} - C_{W4}$ ,  $C_{M2} - C_{M4}$ ) in all the models (with and without covariates). The results revealed significant negative correlations for both genders and for all change scores, ranging from  $-.20 \leq r \leq -.45$  for women and from  $-.22 \leq r \leq -.45$  for men. Thus, the initial level of happiness influenced the changes for men and women.

## **Discussion**

The pursuit of happiness has always been important for human beings, and many paths promise to increase personal happiness. Yet and as best to our knowledge, no empirical study has been published about the potential of treating the interpersonal system of couple interactions to increase personal happiness. This is surprising, since good relationships in general, and good intimate relationships in particular, are fundamental to personal happiness (Diener & Seligman, 2002); furthermore, personal well-being (i.e., a reduction in depressive symptoms) can be affected by treating the system of couple interactions (Beach & O’Leary, 1992; Bodenmann, et al, 2008; Jacobson et al., 1991). This is the first study to address the following questions: (H1) Can personal happiness be increased, in principle, by means of couple interventions? (H2) If so, does this effect persist over time? (H3) Can changes in happiness be predicted by changes in relationship satisfaction or skill usage? (H4) Who benefits from a couple intervention?

First, we sought to answer the question of whether personal happiness can be increased by teaching couples to improve relevant relationship skills in a self-directed couple program. The results revealed that the women and the men of the intervention group were significantly happier in comparison with the control group (between-group comparison). Analyzing further participants’ level of happiness in comparison with their initial level (within-group comparison) revealed significant changes both for women (at post-, follow-up 1, and follow-up 2) and for men (at follow-up 2). Both findings support the assumption that

not only can depressive symptoms be reduced by couple therapy (Jacobson et al., 1991; Beach & O’Leary, 1992), but that personal happiness can, in principle, be improved through a self-directed couple distress prevention program. Of course, one must bear in mind that the effect sizes in this study were small-to-medium ( $d = .38/.40$ ), which are nevertheless similar to effect sizes by face-to-face relationship enrichment programs (see Shadish & Baldwin, 2003). Moreover, the value of a couple-based approach also depends on how sustainable the intervention effects are. At least for the period of six months after the intervention we found lasting changes in personal happiness, which is comparable to other interventions (e.g., Seligman et al., 2005).

We compared two different assumptions for the trajectory of happiness. The adaptation theory predicts that participants in the intervention group would reach their happiness peak shortly after the intervention, but would quickly adapt and rapidly revert to their initial level of happiness (at follow-up 1 or 2). Based on the findings of effects of couple therapy on depressive symptom, however, one could assume a stable change. The results are more in favor of the second possible hypothesis. In comparison with their initial level, women were happier at all stages after the intervention and we did not find a significant decrease over time, indicating a stable improvement of happiness. Men’s changes, however, cannot be interpreted as clearly. We found no change in happiness at post measurement, but a (non significant) trend at the 1<sup>st</sup> follow up three months later and a significant increase in happiness six months after the intervention (2<sup>nd</sup> follow-up), indicating a steady increase over time<sup>5</sup>. This finding does not support the assumption by the adaptation theory. But because we do not have any further assessments after the 2<sup>nd</sup> follow up, it is not clear, whether the peak in happiness six months after the intervention is stable or not. Nevertheless, we interpret the findings in favor for a stable change, because we found a stable increase over the first six months after

---

<sup>5</sup> Additionally, we calculated a latent growth curve model. Results revealed a significant slope from Time 2 to time 4, indicating a steady increase over time.

the intervention, finally ending in a significant change in happiness. Thus, we conclude that personal happiness can be improved based on relationship education programs (even when self-directed).

One major goal of the intervention is to enhance partners' use of these skills (coping and communication) – thus, it is not only the fact that both partners participate in the program but also the input of the program that matters. The fact that happiness remains at a relatively stable new and higher level is, presumably, due to the fact that both partners learned more (or at least better used) relationship relevant skills. Since these skills can be used in many different situations it seems natural that they have a longer lasting effect on relationship satisfaction and personal happiness, explaining why no adaptation process could be found. Even though this is in line with findings that lasting change in happiness is best achieved by activity based activities and intentional activities and involve continual effort (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), it goes a step beyond and corresponds to the dynamic system of spousal interactions (Boker, & Laurenceau, 2005). Changes in one member of a couple, as a result of the intervention, might already force the other to change, i.e., changes in one member of a couple not only cause the other to change, but also influence the nature of that change, and vice versa. Such dynamic systems have already been described in terms of dysfunctional interactions (e.g., distance and isolation cascade, Gottman, 1993). Based on the broaden and build theory of positive emotions (Fredrickson, 2001), we might expect such effects in dynamics systems also for functional interactions. The broaden and build theory of positive emotions assumes that positive emotions broaden the thought-action repertoire and supports to build up (social) resources. Thus, positive exchanges in one member of a couple as a result of the intervention might already force the other to change, leading to a positive shift. Therefore, we assume that lasting change in happiness are caused by a positive shift in the dynamics of the couple's relationship as a result of the intervention.

Such shifts in a dynamic system might also constitute the major advantage in comparison with an intervention focusing just on individuals. In general, individuals need to invest much effort to maintain a change (e.g., see Seligman et al., 2005, Sheldon & Lyubomirsky, 2006), whereas we assume that systems can be lastingly changed by just initiating a change, and that the dynamics of (spousal) interaction will maintain that change. Finally, focusing on dynamic systems like intimate relationships to pursue happiness might cancel out another problem, which was recently mentioned in the literature that “striving for happiness might damage people’s connections with others and make them lonely” (Mauss, Savino, Anderson, Weisbuch, Tamir, & Laudenslager, 2011).

The goal of the third question was to determine whether changes in happiness could be explained by the effects of the intervention, i.e., changes in relationship satisfaction or skill usage. The results of the study clearly supported this hypothesis. It emerged that changes in relationship satisfaction (pre- to post- assessment) were the best predictor for changes in personal happiness six months later; i.e., individuals scoring one unit higher in relationship satisfaction scored an average of 0.86 (women) or 0.68 (men) units higher in personal happiness six months later. This finding supports the notion that an increase in relationship satisfaction might improve personal happiness, at least in a non-natural setting such as an intervention, and supports a dyadic approach to the pursuit of happiness. This effect is even more striking, because we did not assess episodic happiness (i.e., experiencing positive affect) but happiness as a personal attribute (i.e., being a happy person; Raibley, 2011). Therefore, the findings indicate that participants changed their perception of being a happy person on a trait-like level. In addition, changes in dyadic coping and conflict resolution also predicted a later increase in personal happiness for women, but not for men. These finding is noteworthy, because it seems that skill improvement triggers different mechanisms for men and women. For men, skill improvement had no direct effect on their changes in personal happiness. But improving skills like dyadic coping and negative conflict communication made women

directly happier. Thus, improvement of skills had differential effects between men and women, but an initial change in relationship satisfaction is equally affecting their later changes in happiness.

The aim of the fourth question was to determine who benefits most from the intervention. The results (negative correlation of intercept and change variables) reveal that less happy participants benefited most from the intervention and that it is more difficult for happy participants to improve their level of happiness.

### **Strengths and Limitations**

This study includes several strengths in terms of study design and statistical analyses, which reinforce our confidence in the results. First, the RCT approach is a clear strength of this study, which allows disentangling intervention effect from unknown effects. This study includes several strengths in terms of study design and statistical analyses, which reinforce our confidence in the results. First, the RCT approach is a clear strength of this study, which allows disentangling intervention effects from unknown effects. This study includes several strengths in terms of study design and statistical analyses, which reinforce our confidence in the results. First, the RCT approach is a clear strength of this study, which allows disentangling intervention effects from unknown effects. This study includes several strengths in terms of study design and statistical analyses, which reinforce our confidence in the results. First, the RCT approach is a clear strength of this study, which allows disentangling intervention effects from unknown effects. This study includes several strengths in terms of study design and statistical analyses, which reinforce our confidence in the results. First, the RCT approach is a clear strength of this study, which allows disentangling intervention effects from unknown effects. Second, we used two elaborated SEM approaches, which simultaneously analyze estimates for different groups and controls for the interdependences of couple data. Third, the study conceptually takes into account not only whether happiness can be increased, but also examines in detail how changes unfold over time, who benefits from the

intervention, and what might cause changes in happiness. Despite these strengths, the study nevertheless has several limitations. First, it is based on self-reports, which might be biased. However, because participants' happiness increased over time, it is unlikely that a self-report bias may fully account for it. Second, the study design included a control group, but not a placebo control group. Therefore, it might be possible that the mere act of watching a DVD together, but not the actual content of that DVD, accounts for the effects observed. However, when seen in the context of how many movies couples watch together, it seems unlikely to us that merely watching a DVD together leads to an increase in happiness after three to six months. Finally, the relatively high dropout rate at post- assessment is a major concern. However, a closer examination of those dropouts revealed that they follow a MAR mechanism and, therefore, we are confident that they do not bias the results.

### **Future Implications**

This is the first study showing that couple intervention in general are not just effective by improving skills, increase relationship satisfaction, reduce depressive symptoms, but showing first time that couple intervention improve personal happiness. We believe that the findings of this study contribute to the body of knowledge by combining couple research and happiness research. Thus, treating not individuals directly but the dynamic system of intimate relationship as a whole, offers a new and potential very powerful area for both happiness intervention and philosophy to add the couple's approach to pursue happiness. These findings seem to be noteworthy and may provide a conceptual foundation for further interventions which seek to improve personal happiness by using the potential of treating the interpersonal system of intimate relationships.



## References

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Methuen.
- Beach, S. R., & O'Leary, K. D. (1992). Treating depression in the context of marital discord: Outcome and predictors of response for marital therapy vs. cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 23, 507–528.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of Genetic Psychiatry*, 4, 561–571.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Interpersonal attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 193–281). New York: McGraw-Hill.
- Bodenmann, G. (Ed.). (2000). *Stress und Coping bei Paaren. [Stress and coping in couples]*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2008b). *Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual*. [Dyadic Coping Inventory; test manual]. Bern: Huber Testverlag.
- Bodenmann, G., Plancherel, B., Beach, S. R. H., Widmer, K., Gabriel, B., Meuwly, N., Charvoz, L., Hautzinger, M., & Schramm, E. (2008a). Effects of coping-oriented couples therapy on depression: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 944–954. doi: 10.1037/a0013467.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The couples coping enhancement training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53 (5), 477-484. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x
- Boker, S. M., & Laurenceau, J. P. (2006). Dynamical systems modeling: An application to the regulation of the intimacy and disclosure in marriage. In T. A. Walls & J. L. Schafer (Eds.), *Models for intensive longitudinal data* (p. 195-218). New York: Oxford University Press.

- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perception, evaluations, and satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Conway, M., & Ross, M. (1984). Getting what you want by revising what you had. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 738-748. [Reprinted in U. & I. E. Hyman (Eds.) (2000), *Memory observed* (2nd Ed.). New York: Worth.]
- De Gargino, J. P. (2004). *Children's health and the environment: a global perspective*. Geneva: World Health Organization, 2004.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi : 10.1037//0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305–314. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037//0033-2909.125.2.276
- Fowler, J. H., & Christakis, A. N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *British Medical Journal*, 337, a2338. doi: 10.1136/bmj.a2338
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovic.

- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (2002b). Durability bias in affective forecasting. In T. Gilovich, D. Griffin, & D. Kahneman (Ed.), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment* (pp. 292-312). Cambridge: Cambridge University Press.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 161-168. doi: 10.2307/351426  
Published: 1981
- Gottman, J. M., (1993). A Theory of Marital Dissolution and Stability, *Journal of Family Psychology*, 7, 57-75. doi: 10.1080/01926189008250797
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 385-406. doi: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*, 22, 497-505. doi: 10.1037/a0012789
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicator Research*, 24, 81-100. doi: 10.1007/BF00292652
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory*. New York: Harper & Row.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98. doi: 10.2307/352430
- James, W. (1902). *Varieties of Religious Experiences*. New York: Mentor.
- Jacobson, N. S., Dobson, Fruzzetti, A. E., Dobson, K., Schmalings, K. B., & Salusky, S. (1991). Marital-therapy as a treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 547-557. doi: 10.1037/0022-006X.59.4.547.

- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 592-615. doi: 10.1037/a0025948
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155. doi: 10.1023/A:1006824100041.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2011, September 12). The Pursuit of Happiness Can Be Lonely. *Emotion. Advance online publication*. doi: 10.1037/a0025299
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-19. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- McArdle, J. J. (2009). Latent variable modeling of differences and changes with longitudinal data. *Annual Review of Psychology, 60*, 577-605. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163612
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998 –2007). *Mplus user's guide* (5th ed.). Los Angeles, CA: Author.
- Nussbaum, M. (1992). Human functioning and social justice: In defense of Aristotelian essentialism. *Political Theory, 20*, 202-246. doi: 10.1086/392123
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*, 576–593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Raibley, J. R. (2011). Happiness is not Well-Being. *Journal of Happiness Studies. Advance online publication*. doi: 10.1007/s10902-011-9309-z
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10594-

- Proyer, R. T. (2007). A recipe for a "positive psychology stew": German adaptations of nine questionnaires from positive psychology. 10th Congress of the Swiss Society of Psychology (SSP), September 13th and 14th, 2007, Zurich, Switzerland.
- Sander, J., & Böcker, S. (1993). Die deutsche Form der Relationship Assessment Scale (RAS): Eine kurze Skala zur Messung der Zufriedenheit in einer Partnerschaft. *Diagnostica*, 39, 55-62.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Mueller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research - Online*, 8, 23-74.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345–384.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410– 421.  
doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2003) Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of Marital and Family therapy*, 29, 547-570.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in Happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.  
doi: 10.1007/s10902-005-0868-8

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593
- Weissman, M. M., Markowitz, J. C., & Klerman, G. L. (2000). *Comprehensive guide to interpersonal psychotherapy*. New York: Basic Books.

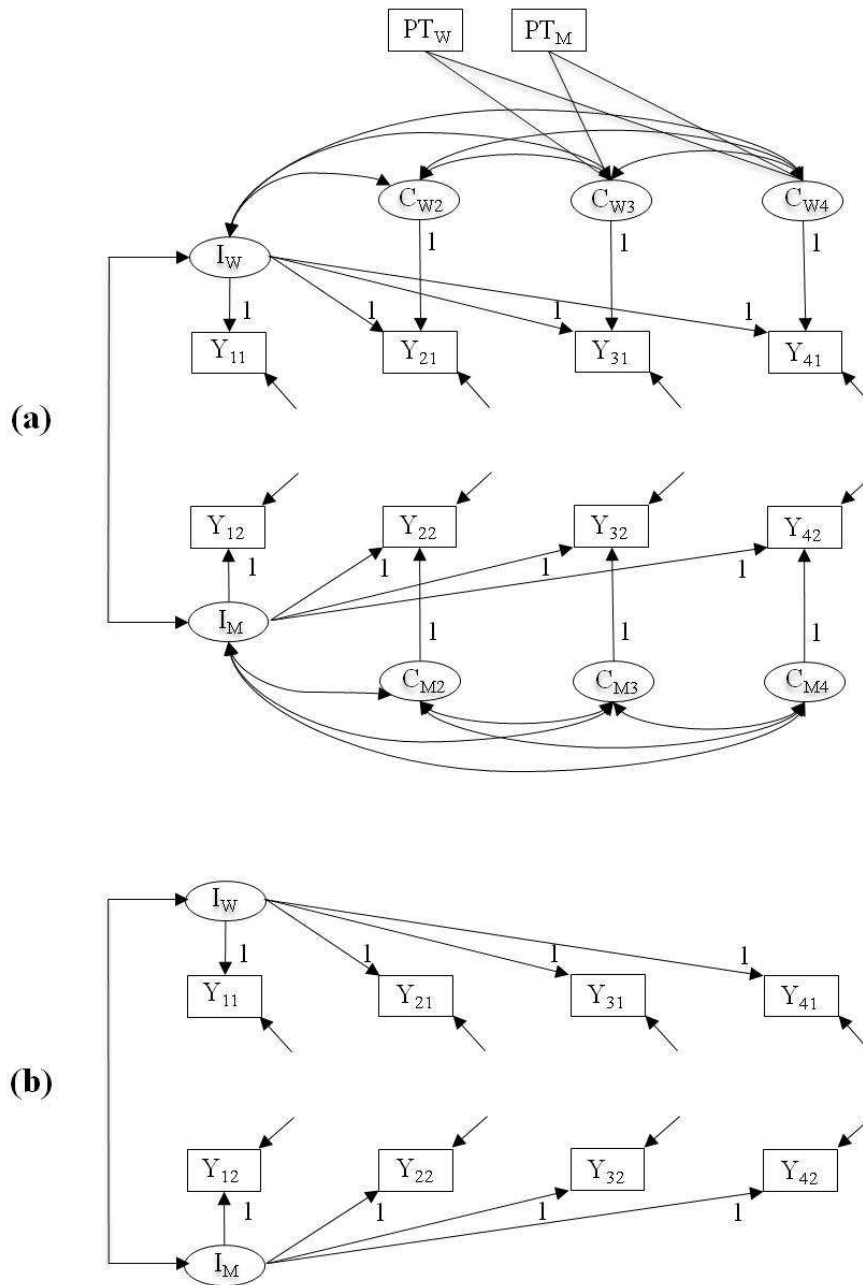


Figure 1. Four-occasion structural equation models for two factors (one for men and one for women). Both models (a & b) have simultaneously been calculated. (a) Intervention group: Latent change score model. For time 1, latent intercepts were calculated ( $I_W$  = intercept for women;  $I_M$  = Intercept for men) and latent change score for all other measures in time ( $C_{W2}$ - $C_{W4}$ ;  $C_{M2}$ - $C_{M4}$ ). Covariances were calculated but are not charted. In this example, two additional covariates (relationship satisfaction for women [ $RS_W$ ] and men [ $RS_M$ ]) are added in

the model, predicting changes in personal happiness at Time 3 [ $C_{W3}$ ] and Time 4 [ $C_{W4}$ ]. (b)

Control group: no change model.



Table 1. Means and SDs (in parentheses) of personal happiness for all assessments and intercorrelations between happiness and relationship satisfaction at Time 1.

		WCG			
		<i>Time 1</i>	<i>Time 2</i>	<i>Time 3</i>	<i>Time 4</i>
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Men		5.20 (0.96)	5.29 (0.89)	5.18 (0.87)	5.22 (0.98)
Women		4.97 (1.17)	4.87 (1.10)	4.93 (1.04)	4.96 (1.09)
		DVD			
		<i>Time 1</i>	<i>Time 2</i>	<i>Time 3</i>	<i>Time 4</i>
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Men		5.04 (1.00)	5.04 (1.01)	5.11 (0.91)	5.21 (0.89)
Women		5.13 (1.07)	5.26 (0.96)	5.31 (0.85)	5.27 (0.99)
		<i>Intercorrelation</i>			
		<i>SHS<sub>Men</sub></i>	<i>RAS<sub>Men</sub></i>	<i>SHS<sub>Women</sub></i>	
<i>RAS<sub>Men</sub></i>		<b>.47</b>			
<i>SHS<sub>Women</sub></i>		<b>.16</b>	<b>.36</b>		
<i>RAS<sub>Women</sub></i>		<b>.18</b>	<b>.62</b>	<b>.49</b>	

*Note.* WCG = waiting list control group; DVD = intervention (DVD) group; SHS = subjective happiness scale; RAS = relationship adjustment scale; significant intercorrelations are in bold type ( $p < .05$ ; two tailed).

Table 2. Means and SDs (in parentheses) of all covariates (actual scores and difference scores  $T_2 - T_1$ )

	DVD intervention group					
	Actual score				Difference Score	
	$T_1$		$T_2$		$T_2 - T_1$	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women
Covariates	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )
Dyadic Coping	3.41 (.87)	3.23 (.96)	3.53 (.94)	3.36 (.97)	.09 (0.72)	.19 (0.79)
Negative Conflict Communication	2.14 (.46)	2.30 (.52)	2.03 (.44)	2.17 (.52)	-.06 (0.28)	-.13 (0.36)
Relationship Satisfaction	3.96 (.54)	3.92 (.68)	3.99 (.61)	3.94 (.68)	.01 (0.42)	.02 (0.36)

Table 3. *Within-group differences and between-group difference in happiness (change scores) at different time points.*

	Within-group changes waiting control group			Within-group changes DVD intervention group			Between-group changes DVD above WCG		
	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>
Men	.09	-.02	.01	.01	.07	<b>.17</b>	-.08	.10	<b>.17</b>
Women	-.10	-.04	-.01	<b>.13</b>	<b>.18</b>	<b>.14</b>	<b>.23</b>	<b>.22</b>	.15

*Note.* WCG = waiting control group; DVD = DVD group; C = changes scores in personal happiness; <sub>2</sub>= happiness Time 2 – happiness Time 1; <sub>3</sub>= happiness Time 3 – happiness Time 1; <sub>4</sub>= happiness Time 4 – happiness Time 1; significant changes are in bold type ( $p < .05$ ; single tailed).

Table 4. *Within-group differences of the intervention group of the neighbor latent change score model.*

	Within-group changes waiting control group		
	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>
Men	.01	.06	.10
Women	<b>.13</b>	.05	-.04

*Note.* C = changes scores in personal happiness; <sub>2</sub> = happiness Time 2 – happiness Time 1; <sub>3</sub> = happiness Time 3 – happiness Time 2; <sub>4</sub> = happiness Time 4 – happiness Time 3; significant changes are in bold type ( $p < .05$ ; single tailed).

Table 5. *Covariates predicting change scores (baseline change score of happiness).*

Covariates (different scores T <sub>1</sub> minus T <sub>2</sub> )	DVD-group Happiness Change Scores					
	C <sub>M2</sub>	C <sub>W2</sub>	C <sub>M3</sub>	C <sub>W3</sub>	C <sub>M4</sub>	C <sub>W4</sub>
Dyadic coping Men	-.02	.10	-.07	-.13	.02	.13
Dyadic coping Women	.00	<b>.24</b>	-.01	<b>.22</b>	-.01	.07
Negative Conflict Communication Men	.25	.11	.42	-.45	.35	-.14
Negative Conflict Communication Women	-.22	<b>-.80</b>	.28	<b>-.61</b>	-.32	-.40
Relationship satisfaction Men	<b>.69</b>	-.05	<b>.53</b>	.30	<b>.68</b>	.12
Relationship satisfaction Women	.19	<b>.86</b>	.29	<b>.62</b>	.10	<b>.67</b>

*Note.* Covariates have been added in separate models; significant effects are in bold ( $p < .05$ ; two tailed);

latent change score for happiness (C<sub>W2</sub>-C<sub>W4</sub>; C<sub>M2</sub>-C<sub>M4</sub>).

## 9.2 Diskussion des DVD-basierten Präventionsprogrammes

Da sich die drei bisher vorgestellten Studien alle auf den gleichen Datensatz beziehen, werden sie hier zusammen diskutiert. In Studie 1 zeigte sich, dass die Bearbeitung des DVD-basierten Präventionsprogramms tatsächlich zu Verhaltensänderungen bei den Paaren führte. Dies ist insofern erstaunlich, da man weiss, wie schwierig eine Verhaltensänderung bei Paaren zu erreichen ist (Hahlweg & Markman, 1988; Jacobson & Addis, 1993). Ausserdem sind die Effektstärken in der Studie durchaus mit jenen vergleichbar, die man sonst bei konventionellen Präventionsprogrammen mit Trainern findet (Hawkins et al., 2008). Dies ist insofern erstaunlich, da wir ursprünglich davon ausgegangen sind, dass mit einem rein DVD-basierten Programm nicht das Gleiche erreicht werden kann, wie bei einem Training mit Coach. Um dies noch genauer zu testen, würde es sich für zukünftige Studien anbieten, diese beiden Ansätze direkt miteinander zu vergleichen.

In Studie 2 konnten die Annahmen zur Theorie der Verhaltensänderung (Maccoby und Salomon, 1981) bestätigt werden. Die Theorie geht davon aus, dass eine Reihe von Einstellungsänderungen erwirkt werden müssen, bevor es zu einer Verhaltensänderung kommen kann (z.B. Wissen um Problembewusstsein oder Motivation). Obwohl diese theoretischen Annahmen auch in der Paartherapie berücksichtigt werden (Bodenmann, 2012), scheint es bei Interventionen ohne Coach noch wesentlicher zu sein und sollten nach den Ergebnissen dieser Studie weiterhin Berücksichtigung finden.

Mit der Studie konnte jedoch nicht aufgezeigt werden, wodurch genau es zu einer Änderung der Einstellung gekommen ist. Wurde beispielsweise die Motivation, spezifisches Verhalten zu ändern, durch bestimmte Sequenzen aus dem Video erhöht? Oder waren es die Übungen, die bearbeitet werden mussten? Oder lag es daran, dass die Bearbeitung der DVD mit dem Partner zusammen zu neuen Diskussionen und Einsichten geführt hat? Damit man in Zukunft non-face-to-face Präventionsprogramme noch effektiver gestalten kann, wäre es nützlich, diejenigen Faktoren zu isolieren, die zu einer Veränderung in der Einstellung zu partnerschaftsrelevantem Verhalten führen. Wenn man nun mehr über diese Faktoren wüsste, könnte man die Programme gezielter verbessern, in der Hoffnung, dass es dadurch auch zu einer grösseren Veränderung des Verhaltens kommen könnte.

In Bezug zu Verbesserungen von Präventionsprogrammen sind noch verschiedene Fragen nicht abschliessend geklärt. Bradbury und Lavner (2012) weisen auf sechs Problemfelder hin und nehmen dabei an, dass sich durch die Berücksichtigung dieser

Bereiche die Wirksamkeit von Präventionsprogrammen weiter erhöhen lassen sollten. Zuerst weisen die Autoren darauf hin, dass die Grundannahme der Austauschtheorie nicht immer erfüllt zu sein scheint. Nicht immer weisen positives (Nutzen) und negatives Kommunikationsverhalten (Kosten) einen Zusammenhang mit Partnerschaftszufriedenheit auf (Johnson et al., 2005 Markman, Rhoades, Stanley, Ragan & Whitton, 2010). Und wenn es einen Zusammenhang gibt, geht der manchmal in die Richtung, die man nicht erwarten würde (Karney & Bradbury, 1997; Markman et al., 2010; Overall, Fletcher, Simpson & Sibley, 2009). Laut Austauschtheorie könnte man jedoch argumentieren, dass nicht nur Kosten und Nutzen einen Einfluss auf die Partnerschaftszufriedenheit haben, sondern auch der subjektive Standard, an dem das Verhalten gemessen wird. Deshalb könnte es für die Forschung interessant sein, nicht nur Verhalten an sich, sondern auch die subjektiven Einschätzungsprozesse zu untersuchen.

Zweitens gehen Bradbury und Laverne (2012) davon aus, dass Partnerschaftszufriedenheit stabiler als erwartet ist. Diese hohe Stabilität der Partnerschaftszufriedenheit kann unterschiedlich erklärt werden. Es könnte beispielsweise mit einem Stichprobenbias zu tun haben. Damit ist gemeint, dass häufig nur zufriedene Paare motiviert sind, an Partnerschaftsstudien teilzunehmen. Obwohl es dazu bisher keine Studien gibt, muss man annehmen, dass in Längsschnittstudien wohl die Paare am ehesten abbrechen, die während der Zeit der Erhebung unzufriedener geworden sind. Ein zweites Problem ist, dass zwar Partnerschaftszufriedenheit wohl neben Partnerschaftsstabilität das mit Abstand wichtigste Konstrukt ist, jedoch weiss man bisher kaum etwas darüber, wie dieser Einschätzungsprozess wirklich abläuft. Wie bereits in der Forschung zu Lebenszufriedenheit angenommen und untersucht (Diener, 1984), könnte man davon ausgehen, dass diese Einschätzung der Zufriedenheit mit der Partnerschaft durch bottom-up oder top-down Prozesse beeinflusst wird. Wenn man nun annimmt, dass der Einschätzungsprozess der Partnerschaftszufriedenheit stark durch top-down Prozesse gesteuert wird (z.B. durch den Einfluss allgemeiner Eigenschaften wie Optimismus oder Neurotizismus), wäre Partnerschaftszufriedenheit kein ideales Instrument, um Veränderungen zu messen – und damit wäre es problematisch, Veränderungen in einem Präventionsprogramm bei zufriedenen Paaren durch ein Mass zu untersuchen, dass kaum Veränderungen zulässt.

Drittens gehen die Autoren davon aus, dass gerade ein universeller Präventionsansatz nicht berücksichtigt, dass sich Paare sehr darin unterscheiden, welche und wieviele Riskofaktoren sie in die Partnerschaft mitbringen. Unter Riskofaktoren werden dabei Faktoren verstanden wie schwierige Persönlichkeit, traumatische Erlebnisse, Stressoren oder

Scheidung der Eltern. Basierend auf dem Vulnerabilitäts-Stress-Adaptationsmodell von Karney and Bradbury (1995), gehen die Autoren davon aus, dass das Zusammenspiel von Vulnerabilität der beiden Individuen, Umweltfaktoren und Adaptationsprozessen im dynamischen System der Partnerschaft kaum Berücksichtigung findet.

Das vierte Problem bezieht sich darauf, dass die Paare mit dem grössten Risiko, die also ein Training am meisten brauchen würden, wohl gerade diejenigen mit der kleinsten Wahrscheinlichkeit sind, bei einem solchen Programm teilzunehmen. Ein weiteres Problem ist, dass gerade Paare mit Risikofaktoren in Studien unterrepräsentiert sind (Halford, O'Donnell, Lizzio & Wilson, 2006; Sullivan & Bradbury, 1997). Dies führt dann dazu, dass diese Paarkonstellationen weniger gut erforscht werden können und die Präventionsprogramme deshalb auch wenig auf diese Paare zugeschnitten werden können.

Als fünftes Problem nennen Bradbury und Lavner (2012), dass die Trainings insgesamt eher unspezifisch sind und alle Verhaltensweisen universell funktional sind. Personen, Paarkonstellationen und äussere Umstände können jedoch sehr verschieden sein in Bezug auf sexuelle Orientierung, Einkommen, Stressoren, Partnerschaftsprobleme, Partnerschaft mit oder ohne Kinder, kleine oder grosse Kinder, wenig oder viele Kinder, Krankheiten, Dauer der Partnerschaft, Nachbarn etc. Es stellt sich also die Frage ob ‚one size fits all‘ die beste aller Behandlungsmethoden ist, oder ob es nicht effizientere und wirksamere Möglichkeiten gäbe.

Im letzten Punkt gehen Bradbury und Lavner (2012) darauf ein, dass eigentlich wenig darüber bekannt ist, wie Personen neue Information in den Alltag integrieren. Auch machen dazu Snyder und Schneider (2002) eine wichtige Unterscheidung, dass es nämlich einen grossen Unterschied darin gibt, wie Kompetenzen in einem Training erlernt werden und wie diese Kompetenzen anschliessend im Alltag integriert und umgesetzt werden. Das bedeutet nun eben auch, dass ein erfolgreiches Training noch lange keine langfristige Umsetzung des Trainingsinhalts garantiert.

Neben diesen sechs Punkten stellen sich aber in Bezug zu Präventionsprogrammen noch eine Reihe von weiteren Fragen. Da die Diskussion dieser Punkte den Rahmen dieser Synopse überschreiten würde, werden hier nur ein paar davon kurz angesprochen. Dazu gehört, dass nicht klar ist, wie der Erfolg eines Trainings genau definiert werden soll. Wenn man sich die Evaluationsstudien zu Präventionstrainings ansieht (Jakubowski et al., 2004), wird Erfolg durch eine signifikante Änderung im Verhalten oder durch eine Erhöhung der Partnerschaftszufriedenheit gekennzeichnet. Ein solcher Erfolg muss jedoch nicht unbedingt damit zusammenhängen, was wohl Laien unter einem wirksamen Training verstehen würden.



Dies soll kurz an einem Beispiel illustriert werden. Ein Medikament, beispielweise gegen Kopfschmerzen, kann dann zugelassen werden, wenn es mindestens 5% wirksamer ist als das Placebopräparat. Wenn das Placebopräparat nun die Kopfschmerzen um 5% senken kann und das Medikament noch um weitere 5%, erfährt der Verbraucher des Schmerzmittels zwar eine Reduktion des Schmerzes, jedoch nur eine Reduktion von vorher 100% Schmerz auf nun 90%. Das ist natürlich schon eine signifikante Verbesserung, stellt den Verbraucher aber wohl nicht wirklich zufrieden. Dieses Problem könnte man bei Präventionsprogrammen betreffend Erfolg zu lösen versuchen, indem man vor der Studie bereits Standards definiert, was als bedeutsame Verbesserung gelten kann.

Es gibt jedoch noch einen fundamentalen Kritikpunkt an der Art und Weise, wie der Erfolg von Präventionsprogrammen bisher definiert wurde. Das eigentliche Ziel eines Präventionsprogramms ist ja nicht eine Änderung in Verhalten und der Zufriedenheitseinschätzung zum jetzigen Zeitpunkt, denn per Definition sollten ja in Präventionsprogramme nur mehr oder weniger zufriedene Paare kommen. Das Ziel wäre, zu verhindern, dass es diesen Paaren in Zukunft schlechter geht. Ideal wären in diesem Sinne Präventionsprogramme, die verhindern, dass es den Paaren über ihre gesamte Lebensspanne hinweg schlechter geht. Da man davon ausgehen kann, dass dies mit einem 1-2 tägigen Kurs kaum zu erreichen ist, müsste man sich Alternativen ausdenken, die die Chance erhöht, ein solches Ziel zu erreichen. Eine Möglichkeit, die bereits angewendet wird, ist, Wiederholungskurse anzubieten. Eine andere Möglichkeit wäre, basierend auf den Erkenntnissen wie sich negative Partnerschaftsverläufe entwickeln, eine Art Frühwarnsystem zu erstellen. Paare könnten sich selber testen und sobald die wesentlichen Parameter anzeigen, dass es zur Entwicklung von negativen Verläufen kommt, sollten sie zu einem Präventionsprogramm aufgeboten werden.

Studie 3 fokusierte auf einen Zusammenhang, der in der Partnerschaftsforschung bisher vernachlässigt wurde, nämlich dass Paarinterventionen als positiver Nebeneffekt sich auf individuelle Faktoren wie happiness und Wohlbefinden auswirken könnten. In der Partnerschaftsforschung waren individuelle Variablen wie happiness und Wohlbefinden bislang verständlicherweise kaum ein Thema, da es meist um dyadische und nicht um individuelle Variablen geht. Der Zusammenhang von individuellen und dyadischen Variablen könnte aber auch für die Partnerschaftsforschung interessant sein. Es könnte ja sein, dass sich beispielsweise negatives Verhalten des Partners vor allem dann nachteilig auf den Beziehungsverlauf auswirkt, wenn dadurch das individuelle Wohlbefinden gefährdet ist. Falls dies der Fall sein sollte, könnten die kognitiven Resilienzfaktoren interessant werden, die bei

zufriedenen Paaren verhindern, dass sich negatives Verhalten des Partners direkt auf das individuelle Wohlbefinden auswirkt.

Auf der anderen Seite wurde Glück in der Glücksforschung bisher hauptsächlich als ein individuelles Phänomen untersucht. Studie 3 zeigte nun erstmals in einem experimentellen Paradigma, dass durch eine Veränderung des Paarsystems das individuelle Glücksniveau verändert werden konnte. Dabei muss festgehalten werden, dass im Experiment (dem DVD-basierten Präventionsprogramm) keine Module vorhanden waren, die irgendetwas mit Glück zu tun hatten.

Diese Befunde zeigen deshalb eindrücklich, dass sich durch die experimentelle Manipulation des Verhaltens im dynamischen System der Partnerschaft das Glückserleben der Individuen über einen Zeithorizont von mindestens sechs Monaten verändern liess. Die Frage stellt sich also, in wie weit ein Fokus auf das dynamische System von Partnerschaft hilfreich ist, um individuelles Glück zu verstehen.

Sowohl die ‚broaden and build theory of positive emotion‘ (Fredrickson, 2001), als auch die Indikatorhypothese (Freund, 2005) könnten diese Ergebnisse vorhersagen. Die ‚broaden and build theory‘ würde davon ausgehen, dass das Paar durch die Intervention positiven Austausch und damit positive Emotionen erlebt hat. Während diesen Momenten konnten besonders gut neue partnerschaftsrelevante Ressourcen mit dem Partner zusammen aufgebaut werden. Gerade diese (sozialen) Ressourcen sollten nun laut Theorie längerfristig zu weiterem positivem Erleben führen, was weit über die kurzlebigen Effekte der Emotionen hinausführt, welche dazumal durch die gemeinsame Bearbeitung der DVD ausgelöst worden waren. Die Indikatorhypothese würde nun die Ursachen des Glückerlebens an einem anderen Ort lokalisieren. Während die ‚broaden and build theory‘ davon ausgeht, dass positives Erleben zu Ressourcenaufbau - und Ressourcenaufbau wiederum direkt zu mehr positivem Erleben führt, erklärt die Indikatorhypothese, dass Glück und positives Erleben eben ‚nur‘ ein Indikator für etwas anderes ist. Je nachdem wie man den Indikator definiert, wäre dann Glück so etwas wie ein Indikator dafür, dass alles stimmt und keine Bedrohung da ist. Dies würde dann auch auf die Partnerschaft zutreffen. Wenn alles gut ist, zeigt der Indikator Glück, dass alles in Ordnung ist. Wenn nun gewisse Dinge nicht mehr in Ordnung sind, zeigen unangenehme Emotionen als Indikator an, dass etwas nicht stimmt und damit etwas unternommen werden sollte.

## **Möglichkeiten des IT-Zeitalters für Paarinterventionen Future Research**

Es sieht auf den ersten Blick nach einer logischen Entwicklung aus, nach einem DVD-basierten Präventionsprogramm mit Telefoncoaching (Halford et al., 2010) ein rein DVD-basiertes Training ohne Coach zu entwickeln. Mit dieser Änderung ist jedoch ein einschneidender Wechsel in der Entwicklung von Präventionsprogrammen verbunden, der sich vielleicht als Meilenstein erweisen könnte. Bisherige Programme waren immer bis zu einem gewissen Grad abhängig von Coaches oder Trainern und dadurch limitiert in ihrer Verbreitung. Das gilt nicht für ein digitales Programm. Um nun die Möglichkeiten eines digitalen Trainings weiter voranzutreiben, könnte man das flashbasierte DVD-basierte Programm Paarlife ohne grossen Aufwand ins Internet stellen. Gerade im Hinblick auf die grossen Belastungen und langfristigen Konsequenzen von dysfunktionalen Beziehungen würde ein Programm ohne Coach fast unbegrenzte Möglichkeiten der Verbreitung eröffnen. Erstmals kann nun daran gedacht werden, Zugriff zu einem Programm zu haben, das von jeder interessierten Person, unabhängig von Zeit und Ort, benutzt werden könnte – und erst damit würde ein solches Programm massentauglich. Dazu kommt, dass praktisch alle noch verbleibenden Barrieren (Kosten, Zugänglichkeit, Scham vor Drittperson etc.) damit überwunden werden könnten. Natürlich kann man nun kaum erwarten, dass ein Online-Tool gleich effektiv ist wie eine Paartherapie. Aber da ja der grösste Teil der Personen, die sich scheiden lassen, sowieso keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wäre dies zumindest ein Support, zu dem alle Personen leicht Zugang hätten.

Es geht aber nicht nur um die Verbreitung von partnerschaftsrelevantem Wissen, sondern auch darum, *wie* solche digitalen Präventionsprogramme in Zukunft gestaltet werden. Im Moment ist es ja so, dass sich die meisten Personen abends wohl eher ein Fussballspiel ansehen wollen, als an einem Partnerschaftspräventionsprogramm zu arbeiten, obwohl sich der Einsatz für die Beziehung wohl langfristig auszahlen würde. Wenn man sich nun die Möglichkeiten der heutigen Film- und Computerspielindustrie ansieht, wäre technisch noch unglaublich viel möglich, um motivierendere und unterhaltsamere Präventionsprogramme zu entwickeln.

Eine weitere Idee wäre, der von der Onkologie ausgehende Trend zur personalisierten Medizin auszuweiten (Hamburg & Collins, 2010; Ng, Venter, Murray & Levy, 2009; Salari, Watkins & Ashley, 2012; Wald & Morris, 2012). Dabei geht es darum, dass bisherige medizinische Therapien weitgehend standardisiert sind und deshalb individuelle Eigenschaften wie Alter, Geschlecht oder Verlauf der Krankheit kaum berücksichtigt werden. Diese Idee der Personalisierung ist in diesem Sinne nicht vollkommen neu für die

Paartherapie, da Paare bereits heute meist eine Eingangsdiagnostik machen und je nach anstehenden Bedürfnissen spezifisch therapiert werden. Auch im Bereich der Präventionsprogramme wird diskutiert, ob ein universeller Ansatz eine ideale Lösung sein könnte, oder ob es besser wäre, nur die Paare zu behandeln, die gewisse Risikofaktoren aufweisen (z.B. Scheidung der Eltern). Bei dieser Ideenentwicklung zu einer stärker personalisierten Behandlung von Paaren, geht es aber um etwas anderes. Die Idee ist, dass man, basierend auf grossen Datensätzen zu Paaren und deren Verläufen, sich nun zu einem spezifischen Paar mit spezifischen Vulnerabilitäten, dysfunktionalen Verhaltensmustern, Stressoren, Ressourcen und Persönlichkeitseigenschaften ein Verlauf der Partnerschaft modellieren könnte. Dazu könnte man weiter modellieren, wie sich die Verläufe ändern, je nachdem welches Training das Paar besucht. Basierend auf solchen Datensätzen könnte man dem Paar viel genauere und wohldosierte Trainingseinheiten vorschlagen. Damit Verbunden wäre auch die Idee eines onlinebasierten ‚Frühwarnsystems‘. Bisherige Studien haben ja gezeigt, dass die Paare, die eine Paartherapie aufsuchen, dies eigentlich erst zu spät tun, weil bei Paarprogrammen mit Coaches grosse psychologische Hindernisse im Wege stehen. Bei einem onlinebasierten Frühwarnsystem könnte ein Paar beispielsweise einmal im Jahr einen kurzen Check-up machen und dabei alle neuen Stressoren oder Ressourcen angeben (Kinder, Jobverlust, Fremdgehen, höheres Einkommen). Wieder basierend auf grossen Datensätzen mit Partnerschaftsverläufen könnte man dem Paar frühzeitig raten, entweder selbstständig online-spezifische Trainings zu bearbeiten, oder aber auch professionelle Hilfe aufzusuchen, bevor sich die negativen Interaktionen chronifizieren.

Natürlich könnte man diese Ideen noch einen Schritt weiterentwickeln. Im heutigen Zeitalter lernen sich bereits 25% aller Paare über Partnerbörsen im Internet kennen. Die Matching-Algorithmen werden von den Onlinedatingportalen bisher unter Verschluss gehalten und es ist unklar, wie Personen genau zusammengeführt werden (Finkel et al., 2012). Es wäre nun aus wissenschaftlicher Sicht interessant, Matching-Algorithmen zu entwickeln und diese zu testen. Welches matching von Personen führen zu stabileren und glücklicheren Beziehungen? Wie könnte man beispielsweise Personen mit ungünstigen Voraussetzungen (z.B. hohe Neurotizismuswerte) mit einem Partner kombinieren, der diese sonst ungünstige Voraussetzung neutralisieren kann? Gibt es überhaupt Paarkombinationen, die individuelle ungünstige Voraussetzungen besser meistern? Dies wäre dann die ultimate Prävention.

# 10 Eigener Artikel zu einer Tagebuchstudie mit Paaren

## 10.1 Soziale Lerntheorie

### 10.1.1 Studie 4: Allgemeines Verhalten und spezifisches Verhalten

Die bisher vorgestellten Studien basieren alle auf dem Datensatz der Evaluationsstudie zum DVD-basierten Präventionsprogramm Paarlife. In der vierten und letzten hier vorgestellten Studie wird noch eine weitergehende Frage an einem anderen Datensatz untersucht. Grundsätzlich ist es ja so, dass Präventionsprogramme hauptsächlich dadurch weiterentwickelt und verbessert werden können, dass die Grundlagenforschung neue Erkenntnisse generiert, welche dann in neuen Modulen aufgenommen werden. Ziel dieser Studie ist, einen Beitrag zur Grundlagenforschung zu leisten, der langfristig vielleicht zur Weiterentwicklung von eingesetzten Methoden in Präventionsprogrammen führen könnte.

Die bereits vorgestellten Modelle der sozialen Lerntheorie (Zwangsprozess, negative Besetzung, negative Erwartung und Verstärkererosion) und auch das Intimitätsprozessmodell gehen davon aus, dass Personen aus Verhalten lernen und damit die Auswirkungen von spezifischem partnerschaftlichem Verhalten davon abhängen könnte, wie sich der Partner im Allgemeinen verhält. Bei den Auswirkungen von positivem und negativem Verhalten werden zwei unterschiedliche Erklärungsmodelle differenziert: Habituation und Sensibilisierung. Beide Begriffe gehen auf die Nerowissenschaften zurück. Dabei beschreibt Habituation den Mechanismus, dass die Wirkung eines sich wiederholenden Stimulus über die Zeit hinweg abnimmt. Die Sensibilisierung beschreibt nun genau das Gegenteil: Die Wirkung eines sich wiederholenden Stimulus verstärkt sich über die Zeit (Kolb & Whishaw, 2009).

In Bezug auf die Partnerschaftsforschung und auf partnerschaftliches Verhalten sagen diese beiden Erklärungsmechanismen voraus, dass die Auswirkung von partnerschaftlichem Verhalten auf der Lernerfahrung aus dem früheren partnerschaftlichen Verhalten beruht. Für positive Verhaltensweisen wird im Allgemeinen von einem Habituationseffekt ausgegangen und für negatives Verhalten von Sensibilisierung (auch wenn nicht genau klar ist, weshalb jeweils eine Richtung für ein spezifisches Verhalten angenommen wird). Die Wirkung von aktuell positivem Verhalten sollte also schwächer werden, je mehr positives Verhalten der

Partner im Allgemeinen zeigt. Dabei gibt es kein klares Erklärungsmodell, wie sich das vergangene oder das allgemeine Verhalten des Partners auf das aktuelle Verhalten des Partners auswirkt. Deshalb gehen wir hier von kognitiven (unbewussten) Vorgängen aus, die wahrscheinlich auch mit emotionalen Vorgängen gekoppelt sind. Beispielsweise ist der erste Kuss für die meisten Personen unvergesslich (da emotional stark aufgeladen), während der 5'000ste Kuss zwar im Moment eine Wirkung hat, jedoch wohl keine tiefergehenden Gedächtnisspuren hinterlässt und nach einer gewissen Zeit auch nicht mehr abgerufen werden kann. Sich viel zu küssen ist positiv - die Wirkung eines Kusses wird jedoch durch die Gewöhnung an das Küssen teilweise unterminiert. Der umgekehrte Effekt wird dann bei allgemein viel negativem Verhalten erwartet: Das allgemein negative Verhalten sollte nun laut Sensibilisierungshypothese die Wirkung von aktuell negativem Verhalten noch weiter verstärken.

Diese beiden Erklärungsmechanismen machen jedoch keine Angaben darüber, wie sich allgemein negatives Verhalten auf aktuell positives Verhalten auswirkt oder vice versa. Genau dazu ist vor 30 Jahren Jacobson und Kollegen (Jacobson et al., 1982; Jacobson, Waldron & Moore, 1980) in einer Tagebuchstudie aufgefallen, dass sich die Korrelationen zwischen dem aktuellen Partnerschaftsverhalten und der täglichen Partnerschaftszufriedenheit bei zufriedenen und unzufriedenen Paaren unterscheidet. Von diesen Befunden ausgehend nahm Jacobson an, dass sich für Paare in unzufriedenstellenden Partnerschaften die Auswirkungen von aktuellem Verhalten verstärken würde. Aktuell negatives Verhalten wird stärker als negativ erfahren (was auch die Sensibilisierungshypothese vorhersagt), aber auch positives Verhalten wird als eine Art Kontrast zum allgemein negativen Verhalten als positiver gesehen. Damit kommt Jacobson zur ersten Aussage, wie sich positives und negatives Verhalten (aktuell versus allgemein) gegenseitig beeinflusst.

Obwohl die soziale Lerntheorie fundamental ist für die Partnerschaftsforschung und obwohl über den Zusammenhang zwischen allgemeinem und aktuellem Verhalten theoretische Vorhersagen gemacht werden, gibt es bisher keine Studie, die dieses Phänomen empirisch untersucht hat. Es gibt zwar eine Studie (Li & Fung, 2012), die täglich negatives Verhalten und allgemein negatives Verhalten differenziert, dabei wird in der Studie aber nicht der Zusammenhang von aktuellem und allgemeinem Verhalten untersucht.

# Studie 4

**Titel:** The Implications of Actual Marital Behaviors Depends on Usual Behavior: A Two Wave Diary Study of Newlyweds

**Autoren:** Hilpert, P. & Karney, B. R.

**Status:** In Vorbereitung

**Zeitschrift:** Journal of Personality and Social Psychology

**The Implications of Specific Marital Behaviors Depends on Usual Behavior:  
A Two Wave Diary Study of Newlyweds**

Peter Hilpert<sup>1</sup>, & Benjamin R. Karney<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Zurich, <sup>2</sup>University of California, Los Angeles

Authors' note. Please address correspondence to Peter Hilpert, University of Zurich, Department of Psychology, Clinical Psychology, Binzmuehlestrasse 14/23, 8050 Zurich, Switzerland. [e-mail: peter.hilpert@psychologie.uzh.ch].

This study was supported by a research grant of Research Grant R01MH59712 awarded to the second author.



## **Abstract**

**Objective:** Although there is evidence that positive and negative behaviors predict daily satisfaction, the effect of a specific behavior on relationship satisfaction might depend on how it compares with the usual behaviors that spouses exchange. The current study was designed to test this prediction. **Method:** 146 newlywed couples (husbands' mean age was 24.1 years, wives' mean age was 23.9 years) participated in a two wave diary study (7 days at the beginning of their marriage and 7 days two years later). Every night, couples reported on daily positive and negative spousal behaviors and on their daily relationship satisfaction. Multilevel models were used to test whether mean behavior patterns across the week moderated the associations between daily behaviors and daily satisfaction. **Results:** Results reveal that the effect of a specific behavior on relationship satisfaction depends on the usual behaviors that take place within the marriage. Specific negative behaviors were less strongly associated with marital satisfaction in couples whose usual level of positive behavior was high. **Discussion:** These findings imply that what couples learn from any specific behavior depends on the quality of the other behaviors that surround it.

## The Implications of Specific Marital Behaviors Depends on Usual Behavior:

### A Two Wave Diary Study of Newlyweds

Imagine two different married couples: a highly conflictual couple for whom arguments are frequent and a more collaborative couple for whom arguments are rare. This evening, both couples experience a disagreement that escalates into an argument. Decades of research lead us to expect that the behaviors these spouses exchange will affect how they evaluate their marital satisfaction. Specifically, positive behaviors (e.g., warmth, daily uplifts, intimacy) generally benefit relationships, help to maintain it in the long run, and are associated with lower level of divorce or separation (Laurenceau, Barrett, & Rovine, 2005; Manne, Ostroff, Rini, Fox, Goldstein & Grana, 2004; Roberts, 2000), whereas negative behaviors (e.g., criticism, contempt, defensiveness) generally hurt and contribute to the erosion of couples quality (Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998; Gottman, 1993). Should we expect, then, that tonight's argument has the same effect in both relationships? Or do the implications of a specific marital behavior depend on the usual behaviors that spouses exchange?

Prior research offers little basis for answering these questions. To date, most behavioral research on marriage has examined different kinds of marital behavior independently. For example, behavioral research on marriage tends to estimate the independent effects of negative behaviors and positive behaviors on marital satisfaction. But in couples' everyday life, behaviors never occur independently. A day of marriage contains many behaviors, and married life consists of many days. Thus, there has been a gap between how the phenomenon of positive and negative behavior is studied and how it is actually experienced in context of the intimate relationships. The goal of the current study is to fill this gap and examine how the implications of specific experiences in marriage may depend

on the nature of the behaviors that spouses usually exchange. Toward this goal, we define *specific behavior* as the frequency of positive and the frequency of negative behavior on a given day. In contrast, we define *usual behavior* as the average level of positive and negative behavior over several consecutive days. In the analyses described here, we disentangled these two levels of analysis through daily diary assessments of positive and negative marital behaviors across the first two years of marriage.

### **Why Usual Behaviors Should Moderate Effects of Specific Behaviors**

Influential theories of dyadic behavior have long suggested that the usual behaviors that spouses exchange should alter the way they react to any specific behaviors within the marriage. For example, social learning theory (Thibaut & Kelley, 1956) emphasizes that partners learn from their accumulated memories of each other's behavior, and draw upon this knowledge when interpreting new behaviors. Recent refinements of the social learning perspective offer distinct models to predict exactly how usual partner behaviors might affect associations between specific behaviors and relationship satisfaction (Bodenmann, 2012). With respect to positive behaviors, *habituation* models (Hebb, 1949; Pavlov, 1927), suggest that, because partners who have fallen in love eventually get used to and come to expect positive behaviors (e.g., flowers every weekend), the reinforcing effects of such behaviors may weaken over time. A positive event in a long line of positive events means something different from a positive event in the context of generally neutral or negative events. With respect to negative behaviors, *sensitization* models (Hebb, 1949; Pavlov, 1927), in contrast, suggest that the prevalence of negative behaviors in a relationship should amplify partners' reactions to any new negative behaviors. Consistent with this perspective, discussions of *coercion* in relationships (Patterson & Reid, 1970) explain that reactions to a partner's specific negative behavior depends on the strength of positive or negative behaviors that may

have preceded it, such that a series of escalating demands may lead to a desired response from a partner where a single demand would not.

Despite the prevalence of these ideas in scholarly work on relationships, empirical research that addresses the links between marital behaviors and marital outcomes has lagged behind. It has been more than 30 years since Jacobson and colleagues (Jacobson, Follette, & McDonald, 1982; Jacobson, Waldron, & Moore, 1980) conducted daily diary studies showing that the effects of specific behaviors on marital satisfaction may vary across different marital contexts. Specifically, they found that correlations between positive behavior and relationship satisfaction, and between negative behavior and relationship satisfaction, were higher in distressed couples than in non-distressed couples. Based on these findings, Jacobson and colleagues speculated that the effects of behavior exchange on relationship satisfaction might be moderated by the broader marital context in which it occurs, writing:

In a satisfying relationship, negative behavior may increase spouses' reactivity to positive behavior. (...) For happily married couples, negative reactivity is more pronounced when negative events are extremely rare. The destructive impact of such behaviors may be neutralized when they occur relatively often. (...) These last two hypotheses imply that negative events have a somewhat paradoxical impact on the relationship satisfaction of nondistressed couples: The more frequent they are, the less their immediate impact on relationship satisfaction; furthermore, the more frequent they are, the more facilitative the impact of positive behaviors on immediate relationship satisfaction (Jacobson et al., 1982, pp. 712-713).

## **Limitation of Existing Work**

Over 30 years later, these provocative ideas have yet to be put to an empirical test. In their initial diary study (Jacobson et al., 1980), Jacobson and colleagues examined very distressed and non-distressed couples (total  $N = 12$  couples). As they expected, distressed couples reported less positive but more negative behavior than couples in non-distressed relationships. Controlling for the different frequency of positive and negative behavior, it was found that the correlations between positive specific behavior and daily relationship satisfaction was higher for distressed couples. They found the same effect for negative specific behavior, which was also higher correlated with daily relationship satisfaction for distressed couples. In a similar study with a bigger sample size, Jacobson and colleagues (Jacobson et al., 1982) found the same effects. In order to explain why distressed couples' daily satisfaction was more sensitive to specific positive and negative behavior in those studies, the authors assumed that the causal reason might be found in the higher frequency of negative behavior (i.e., the difference in usual behavior) in distressed couples. Thus, the limitation of this study is that the expected impact of positive and negative usual behavior on the association between specific behavior and daily relationship satisfaction has been assumed but not been empirically tested.

In a recent study, Li and Fung (2012) examined in a daily diary study (i) how daily change of negative interactions affect daily change of relationship satisfaction; and (ii) how the average negative interaction level determines relationship satisfaction changes seven months later. They found for daily negative behavior had a higher impact on daily relationship satisfaction for people, who reported higher commitment. In the long term, however, usual negative behavior was less associated with changes in relationship satisfaction for higher committed persons (after seven months). However, because they did not test the mediating effect of usual behavior on the association between daily change of

negative interactions and daily change of relationship satisfaction. Therefore, there is to our knowledge, no study thus far, investigating the impact of usual behavior on the association of particular behavior and relationship satisfaction.

### **Overview of the Current Study**

It has been recently argued that “it is ironic that our field, with deep roots in social learning theory, knows surprisingly little about how couples themselves learn from prior experiences in their relationship” (Bradbury & Lavner, 2012, p. 120). In light of the importance of marital behavior for marital outcomes, and in light of the fact that the dependency of specific behavior on usual behavior has not been studied previously, the goal of the current study was to examine the interaction between positive and negative usual behavior on the association between positive and negative specific behavior and daily relationship satisfaction. Testing the impact of specific behaviors requires disentangling them from usual behavior (Hoffman & Stawski, 2009). Usual behavior can be computed as an average score across at least two or more assessment points of specific behavior (Hoffman & Stawski, 2009). The new variable *usual behavior* offers, first, an estimate of how much usual behavior contributes to daily relationship satisfaction, above and beyond, specific spousal behavior on a given day; and second, it allows to test the moderating effect of usual behavior on the association between specific behavior and daily relationship satisfaction (cross-level interactions), controlling for the effects of specific spousal behavior. Daily diary methods are uniquely well-suited for accomplishing these goals (see for example Sanford, 2012). Using a daily diary study has additional advantages. For example, couples can be examined in their natural context, or one can capture dynamic aspects of couple interactions (Laurenceau et al., 2005).

There are several advantages to study a sample of newlyweds just after their marriage and two years later. First, the effect of usual behavior on the association between daily behaviors and daily marital satisfaction can be studied in its genesis and its initial development. Second, it allows studying the phenomena in couples that are not distressed. Finally, understanding the phenomena's source and changes over time might help to identify couples at risk for deterioration.

## **Hypotheses**

We first attempt to replicate existing findings on the effect of specific behavior on daily relationship satisfaction (Jacobson et al., 1982, 1980; Neff & Karney, 2009). We hypothesize that specific positive behavior on a specific day increases daily relationship satisfaction and specific negative behavior on a specific day decreases daily relationship satisfaction. These assumptions are tested in wave 1 (in the first six months of the marriage) and wave 2 (2 years later) (H1). Because the theories do not predict how fast people changes over time, we assume no changes in the associations of specific behavior on daily relationship satisfaction within the first two years or marriage.

We assume that not only specific behavior on a given day influences the daily relationship satisfaction, but also the usual spousal behavior. Therefore, we assume to find similar affect for usual behavior on relationship satisfaction, as for specific behavior on relationship satisfaction: usual positive behavior increases daily relationship satisfaction and usual negative behavior decreases daily relationship satisfaction. We test these hypotheses in wave 1 and 2, predicting no changes within the first two years of marriage (H2).

In our main hypotheses, we predict four effects (i.e., cross-level interactions) of usual behavior on the association between specific behavior and relationship satisfaction. Based on the habituation, the sensitization hypothesis and Jacobson's speculation that distressed couples are reacting more on immediate contingencies, we hypothesize that: *usual positive*

*behavior* reduces the association between relationship satisfaction and *specific positive behavior* and this effect will increase over time (H3a); *usual positive behavior* increases the association between relationship satisfaction and rare *specific negative behavior* and this effect will increase over time (H3b); *usual negative behavior* increases the association between relationship satisfaction and *specific positive behavior* and this effect will increase over time (H3c); and *usual negative behavior* increases the association between relationship satisfaction and *specific negative behavior* and this effect will increase over time (H3d).

## Method

### Participants

In order to recruit newlywed couples, two different strategies were used. First, we sent an invitation letter to all couples who applied for marriage licenses in Alachua County, Florida. Second, we advertised the study in community newspapers and bridal. All couples were screened by a telephone interview according to the following criteria: (i) first marriage for both of them, (ii) marriage was less than 6 months ago, and (iii) participants had no children. Of the 169 couples, who participated in the main study, 146 couples (86%) agreed to participate additionally in a two-wave diary study. Thus, the final sample for this study consisted of those 146 couples. Hundred-twenty-four couples (84%) participated as well in the second wave of the diary study two years later.

Husbands were 24.1 ( $SD = 4.1$ ) years old on average, had received 11.6 ( $SD = 1.4$ ) years of education, and 94% of them were White. Fifty-nine percent were employed full time, and 37% were full-time students. Wives were 23.9 ( $SD = 3.7$ ) years old on average, had received 11.5 ( $SD = 1.6$ ) years of education, and 87% of them were White. The average combined income of couples was around \$20,000 to 30,000 per year.



## Procedure

Within the first 6 months of their marriage, couples were mailed a packet of questionnaires with an instruction letter, explaining that the questionnaires had to be filled out independently. Then, couples came to the laboratory session and brought their questionnaires with them. After the session, couples were asked to participate in an additional two-wave diary study. Couples, who agreed to participate, started with the first 7-days diary directly after the laboratory session. For the diary study, two methods were provided; either a paper pencil version or an online version. For the paper pencil version, participants got the diaries for 7 nights along with 7 pre-stamped envelopes per person. Couples were instructed to fill out the diary before going to sleep and to drop it to the mailbox the next morning. For the online version, couples got a link and unique code, and they were instructed to complete the online questionnaire every evening before going to sleep independently. Couples were paid \$70 for joining the additional diary study. Sixty-five (45%) couples filled out the paper-pencil diary and 81 couples (55%) the online diary. Couples using either paper-pencil or the online version did not differ from each others in terms of marital satisfaction or demographical variables.

After two years, the same procedure was used. Couples filled questionnaires prior to the laboratory session. There was only one difference in comparison with the first procedure. Only those couples were asked to participate in the second diary study, who participated already in the first one.

## Materials

*Daily relationship satisfaction.* To assess daily relationship satisfaction, participants were asked to rate each night on a 7-point Likert scale (1 = *very unsatisfied*, 7 = *very satisfied*) the following three items: (a) *How satisfied were you with your partner today*, (b) *How satisfied were you with your relationship with your partner today*, and (c) *How satisfied*

*were you with your marriage today.* These items are based on the Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm et al., 1986), but they were modified by adding the appropriate timeframe for a diary study: *today*. The  $\alpha$  coefficient ranged in this study from .89 to .96 in wave 1 and from .93 to .97 in wave 2, across both genders.

*Specific positive behaviors.* To assess the frequency of daily perceived positive spousal behaviors, participants were asked to indicate, whether one of the following positive spousal behavior occurred that day: (a) *Spouse said something that made you feel loved*, (b) *Spouse showed an interest in the events of your day*, (c) *Enjoyed a leisure activity with spouse*, (d) *Spouse listened to or comforted you*, (e) *Shared physical intimacy with spouse*, and (f) *Spouse helped you out with something important*. A composite scale was computed for each participant for each day. The daily sum ranged from 0 (no positive spousal behavior) to 6 (maximum of six positive spousal behaviors).

*Usual positive behaviors.* The best predictor for usual positive behavior is an aggregated variable of daily specific positive behaviors (Hoffman & Stawski, 2009). Thus, this variable was computed by aggregating the seven composite scales of positive spousal behavior over the 7 days of the diary (which will be implemented as a level 2 predictor in the multilevel model).

*Specific negative behaviors.* To assess daily perceived negative spousal behaviors, participants reported, whether one of the following negative spousal behaviors occurred within the last 24 hours: (a) *Argument with spouse*, (b) *Spouse let you down or broke a promise*, and (c) *Criticized by spouse*. A composite scale was computed for each participant for each day. The daily sum ranged from 0 (no negative spousal behavior) to 3 (maximum of three negative spousal behaviors).

*Usual negative behaviors.* The best predictor for usual negative behavior is an aggregated variable of daily specific negative behaviors (Hoffman & Stawski, 2009). Thus,

this variable was computed by aggregating the seven composite scales of negative spousal behavior over the 7 days of the diary (which will be implemented as a level 2 predictor in the multilevel model).

### **Data Analysis**

A multivariate multilevel modeling approach was used to investigate all hypotheses (Bryk & Raudenbush, 1992; Kenny, Kashy, & Bolger, 1998). A multilevel approach allows to model within-person changes and simultaneously between-person differences (McArdle, 2009; Nesselroade & Baltes, 1979). The multilevel model contained two levels: on level 1, we specified within person changes simultaneously for husbands and for wives; on level 2, we specified between person difference simultaneously for husbands and wives (Atkins, 2005; McArdle, 2009). Specifying the model for husbands and wives simultaneously on level 1 and 2, takes into account that couple data are interdependent. A model was calculated for each of the two daily diaries waves.

As suggested (Baldwin, Wampold, & Imel, 2007; Enders & Tofighi, 2007), all variables were centered. Specific positive and specific negative behaviors (level one predictors) were centered at the group-mean; usual positive and usual negative behaviors were centered at the grand-mean (level two predictors). For simplicity, we refer henceforth to the level 1 group mean-centered scores as *specific* behavior (e.g. [specific positive behavior<sub>iW</sub>]); and to the to the level 2 grand mean-centered scores as *usual* behavior (e.g. [usual positive behavior<sub>w</sub>]).

*Level 1.* The within-person level of the multilevel model allowed to model and test the function of the effect of daily positive and negative behavior on daily relationship satisfaction (H1). The level 1 equation was as follows:

$$\hat{y}_{iW} = \beta_{0W} + \beta_{1W} (\text{specific positive behavior}_{iW}) + \beta_{2W} (\text{specific negative behavior}_{iW}) + r_{iW} \quad (1)$$

$$\hat{y}_{iH} = \beta_{0H} + \beta_{1H} (\text{specific positive behavior}_{iH}) + \beta_{2H} (\text{specific negative behavior}_{iH}) + r_{iH} \quad (2)$$

Equation 1 specifies the effects for wives (subscribed W), and equations 2 specifies the effects for husbands (subscribed H). We predicted the value of the dependent variable relationship satisfaction for an individual ( $\hat{y}$ ) on a given day  $i$  by the intercept  $\beta_0$  (i.e., the predicted value of relationship satisfaction when the frequency of positive and negative behaviors are on average for this individual); by the slope of the specific positive behavior  $\beta_1$ ; by the slope of the specific negative behavior  $\beta_2$ ; and the residuum  $r$ . Finding significant estimates of the level 1 predictors (frequency of daily positive and negative spousal behavior) on daily relationship satisfaction would support our first assumption and replicate the reactivity hypothesis (H1).

*Level 2.* The between-person level of the multilevel model allows to test our last two hypotheses: whether usual spousal behavior is associated with daily relationship satisfaction by controlling for specific daily behavior (H2); and whether usual spousal behavior affects daily reactivity, after controlling for the effects of daily positive and negative spousal behavior (H3). The level 2 equation was as follows:

Intercepts

$$\begin{aligned} \beta_{0W} = & \gamma_{00W} + \gamma_{01W} (\text{usual positive behavior}_W) \\ & + \gamma_{02W} (\text{usual negative behavior}_W) + u_{0W} \end{aligned} \quad (3)$$

$$\begin{aligned} \beta_{0H} = & \gamma_{00H} + \gamma_{01H} (\text{usual positive behavior}_H) \\ & + \gamma_{02H} (\text{usual negative behavior}_H) + u_{0H} \end{aligned} \quad (4)$$

Slopes

$$\begin{aligned} \beta_{1W} = & \gamma_{10W} + \gamma_{11W} (\text{usual positive behavior}_W) \\ & + \gamma_{12W} (\text{usual negative behavior}_W) + u_{1W} \end{aligned} \quad (5)$$

$$\begin{aligned}\beta_{1H} = & \gamma_{10H} + \gamma_{11H} (\text{usual positive behavior}_H) \\ & + \gamma_{12H} (\text{usual negative behavior}_H) + u_{1H} \quad (6)\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\beta_{2W} = & \gamma_{20W} + \gamma_{21W} (\text{usual positive behavior}_W) \\ & + \gamma_{22W} (\text{usual negative behavior}_W) + u_{2W} \quad (7)\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\beta_{2H} = & \gamma_{20H} + \gamma_{21H} (\text{usual positive behavior}_H) \\ & + \gamma_{22H} (\text{usual negative behavior}_H) + u_{2H} \quad (8)\end{aligned}$$

Equations 3, 5, and 7 specify the effects for wives (subscribed W), and equations 4, 6, and 8 specify the effects for husbands (subscribed H). The individual *intercept* of relationship satisfaction ( $\beta_0$ ) is calculated by the sample's intercept  $\gamma_{00}$  (i.e., the usual value of relationship satisfaction across the sample); by the usual effect of positive usual behavior on relationship satisfaction  $\gamma_{01}$ ; by the usual effect of negative usual behavior on relationship satisfaction  $\gamma_{02}$ ; and by the person-specific deviation from the sample usual intercept ( $u_0$ ).

The individual *slope* of positive usual behavior ( $\beta_1$ ) is calculated by the sample's intercept  $\gamma_{10}$  (i.e., the sample's average intercept of positive usual behavior); by the sample's slope  $\gamma_{11}$  (i.e., the influence of positive usual behavior on positive and negative reactivity); and the person-specific deviation from sample usual slope ( $u_1$ ).

The individual *slope* of negative usual behavior ( $\beta_2$ ) is calculated by the sample's intercept  $\gamma_{20}$  (i.e., the sample's usual intercept of negative usual behavior); by the sample's slope  $\gamma_{21}$  (i.e., the influence of negative usual behavior on positive and negative reactivity); and the person-specific deviation sample usual slope ( $u_2$ ).

Significant estimates of the level 2 predictor usual behavior on daily relationship satisfaction, would indicate that usual behavior affects daily relationship satisfaction above and beyond the effects of daily positive and negative spousal behavior (H2). Significant cross-level interactions of usual behavior on the association between specific behavior and

relationship satisfaction would indicate that usual behavior moderates the association, above and beyond the effects of daily positive and negative spousal behavior (H4).

SPSS 19 was used for descriptive and MPlus 6.11 (Muthén & Muthén, 1998-2007) for the multilevel modeling.

## **Results**

### **Preliminary Analysis**

Hundred-forty-six couples participated in wave 1 and 123 couples continued in wave 2 (dropout rate 16%). Table 1 presents mean and standard deviations for usual daily relationship satisfaction, and the total frequency of positive and negative spousal behavior over the 7-days of the diary. The results revealed that these newlyweds were in general very satisfied with their relationship; they reported on average roughly 3 positive spousal behaviors per day and about 2 negative spousal behaviors per week. After two years, the average level of positive spousal behavior was significantly lower (usual decline of daily positive behavior: husbands = .42,  $p < .001$ ; wives = .36,  $p < .001$ ), but the level of negative behavior remained stable.

Table 2 shows the inter-correlations between daily relationship satisfaction, and positive and negative spousal behavior. More positive behavior was associated with higher daily relationship satisfaction for husbands (Wave 1:  $r = .37$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $r = .41$ ,  $p < .01$ ) and for wives (Wave 1:  $r = .41$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $r = .48$ ,  $p < .01$ ). More negative behavior was negatively correlated with daily relationship satisfaction for husbands (Wave 1:  $r = -.45$ ,  $p < .001$ ; Wave 2:  $r = -.43$ ,  $p < .01$ ) and for wives (Wave 1:  $r = -.44$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $r = -.41$ ,  $p < .01$ ). Thus, positive and negative spousal behaviors seem to correlate equally strong with relationship satisfaction. The correlation between positive and negative spousal behavior were little associated with each other for both husbands (Wave 1:  $r = -.09$ ,  $p = .01$ ; Wave 2:  $r = -.15$ ,  $p < .01$ ) and wives (Wave 1:  $r = -.13$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $r = -.08$ ,  $p = .02$ ).

## Fixed Effects

The fixed-effect results of the multilevel analysis are displayed in Table 3. The first hypothesis aimed to replicate the findings that daily relationship satisfaction is associated with the frequency of daily positive and negative behavior. Indeed, daily positive behavior was significantly associated with daily relationship satisfaction for husbands (Wave 1:  $\beta = .15$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $\beta = .15$ ,  $p < .01$ ) and for wives (Wave 1:  $\beta = .14$ ,  $p < .01$ ; Wave 2:  $\beta = .22$ ,  $p < .01$ ); and daily negative behavior was also significantly associated with daily relationship satisfaction for husbands (wave 1:  $\beta = -.34$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = -.53$ ,  $p < .01$ ) and for wives (wave 1:  $\beta = -.42$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = -.49$ ,  $p < .01$ ).

Second, we examined whether usual behavior was associated with daily relationship satisfaction on a given day above and beyond the frequency of specific behavior on that day. In line with our assumption, positive usual behavior predicted the average daily relationship satisfaction for husbands (wave 1:  $\beta = .21$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = .22$ ,  $p < .01$ ) and for wives (wave 1:  $\beta = .29$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = .33$ ,  $p < .01$ ). Negative usual behavior also predicted daily relationship satisfaction for husbands (wave 1:  $\beta = -.95$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = -.88$ ,  $p < .01$ ) and for wives (wave 1:  $\beta = -.90$ ,  $p < .01$ ; wave 2:  $\beta = -1.05$ ,  $p < .01$ ), indicating that usual and specific behavior affect daily relationship satisfaction in a similar way.

The final step in the multivariate multilevel model was to examine whether usual behavior moderated the association between specific positive and negative behaviors and daily satisfaction with the marriage (H3a). Positive usual behavior does not seem to affect the association between positive specific behavior and daily relationship satisfaction at the beginning of the marriage (husbands:  $\beta = -.03$ ,  $p = \text{n.s.}$ ; wives:  $\beta = -.03$ ,  $p = \text{n.s.}$ ), but only after two years (husbands:  $\beta = -.06$ ,  $p < .01$ ; wives:  $\beta = -.04$ ,  $p = .07$ ). This indicates that

positive behavior is less salient for spouses with more positive behavior, at least after two years.

(H3b). The results reveal that usual positive behavior determined the association between negative specific behavior and daily relationship satisfaction at the beginning of the marriage (husbands:  $\beta = .10$ ,  $p < .01$ ; wives:  $\beta = .17$ ,  $p = .01$ ) as well as two years later (husbands:  $\beta = .17$ ,  $p < .01$ ; wives:  $\beta = .09$ ,  $p = .04$ ; ). These results indicate that positive usual behavior buffers effect of negative behavior on daily relationship satisfaction. More specific, as higher the level of usual negative behavior, as higher is the impact of the frequency of specific positive behavior on daily satisfaction (see Figure 1).

(H3c). The results reveal that negative usual behavior seemed to affect the association between specific positive and daily relationship satisfaction at the beginning of their marriage (husbands:  $\beta = .11$ ,  $p = .07$ ; wives :  $\beta = .20$ ,  $p = .02$ ), but not anymore after two years (husbands:  $\beta = .11$ ,  $p = \text{n.s.}$ ; wives :  $\beta = .08$ ,  $p = \text{n.s.}$ ), indicate that when levels of usual negative behavior are higher, specific positive behaviors are more strongly associated with daily relationship satisfaction (supporting Jacobson's early speculation), but the effect vanished after two years of marriage. More specific, as higher the level of usual positive behavior, as higher is the impact of the frequency of specific negative behavior on daily satisfaction (see Figure 1).

(H3d). Negative usual behavior, on the other hand, determined the association between specific negative behavior and daily relationship satisfaction only for husbands at the beginning of their marriage (husbands:  $\beta = -.41$ ,  $p < .01$ ), but not for wives ( $\beta = -.04$ ,  $p = \text{n.s.}$ ) nor after two years (husbands:  $\beta = -.08$ ,  $p = \text{n.s.}$ ; wives :  $\beta = -.10$ ,  $p = \text{n.s.}$ ). This finding is mainly in contrary to Jacobson's speculation (1982) that negative behavior is more salient for "unhappy couples".



## **Random effects**

The random-effect results of the multivariate multilevel analysis are displayed in Table 3. They describe the within person variability of relationships satisfaction, the between person variability of relationships satisfaction and the heterogeneity of specific positive and negative behavior (see Figure 2). These variance terms help to control for the correlated nature of the nested data.

## **Discussion**

Basic assumptions of social learning theory predict that people learn from prior spousal behavior, indicating that the effect of specific spousal behavior depends on usual spousal behavior (Thibaut & Kelley, 1956); and similarly, Jacobson's (Jacobson et al., 1982) findings suggest that the effect of specific spousal behavior cannot be understood without understanding the behavior context, in which it occurs. However, more than 30 years later, little is known about the learning mechanism in intimate relationships, i.e., how couples' interactions on a specific day are moderated by what individuals have learned from prior spousal behavior (i.e., usual behavior). This is the first study analyzing the mechanism, whether and how couples learn from usual spousal behavior, and if so, how this finally affects the perception of spousal specific behaviors on a particular day, and how it changes over the first two years of marriage.

Based on the assumption that people learn different things from positive and negative specific spousal, four interaction effects can be distinguished. What people have learned from positive behavior over time (i.e., usual positive behavior) might affect the perception of positive and negative specific spousal behavior. Similarly, whatever people have learned from negative spousal behavior over time (i.e., usual negative behavior) might determine also positive and negative specific spousal behavior. The four mechanisms are discussed in more detail in the following.

### **Usual positive on specific positive behavior**

Habituation models (Hebb, 1949; Pavlov, 1927) predict that people adapt to positive spousal behavior and, therefore, a high level of usual positive behavior is expected to reduce the effect of specific positive behavior on daily satisfaction. Results revealed that the level of positive usual behavior had no impact on the association between positive specific behavior and daily relationship satisfaction, at least at the beginning of the marriage. This indicates that people have not adapted yet to the usual level of positive behavior at the beginning of the marriage and, therefore, each positive behavior on a specific day contributes to daily relationships satisfaction independently of spouse's usual behavior.

After two years, however, the mechanism is changing already: spousal usual positive behavior reduces significantly the association between specific positive behavior and daily relationship satisfaction. Even though a high level of usual positive behavior is contributing to daily relationship satisfaction, usual positive behavior starts to erode the effect of specific positive behavior. We might assume that this indicates that the 'honeymoon is over'. These findings support the explanatory model of habituation: positive specific behavior is less salient in context of positive behavior after the relative short period of the years of marriage.

Overall, couples are confronted with two difficulties concerning to positive behaviors. The results reveal that the frequency of positive behavior decreases significantly over the first two years of marriage. To make it worse, the frequency of positive behavior (i.e., usual positive behavior) reduces the effect of specific positive behavior. Because positive spousal behaviors (triggering positive emotions) are crucial (e.g., Laurenceau et al., 2005; Lippert & Prager, 2001), couples seem to have difficulties maintaining their initially high level of positivity after two years of their marriage.

### **Usual positive on specific negative behavior**

There is no clear assumption about the moderating effect of usual positive behavior on specific negative behavior. Based on Jacobson's (Jacobson et al., 1982) assumption that specific events are more salient to distressed couples than for non-distressed couples, but he further assumed that rare negative events are more salient in happy relationships. Thus, we hypothesized that a higher level of usual positive behavior might increase the effect of specific negative behavior.

Jacobson's assumed that rare specific negative behavior is more salient in happy relationships. Evidence shows clearly the opposite - that a high level of usual positive behavior buffers the corrosive effect of specific negative behavior on daily satisfaction on average. This finding was consistent for both genders, at the beginning of the marriage and two years later.

More specific, the results indicate that in relationships with a high level of usual positive behavior, specific negative behavior had nearly no eroding effect (see Figure 1). These couples seemed to be resilient against negative spousal behavior. On the other hand, couples with lower level of positive usual behavior were very vulnerable: negative specific spousal behavior on a particular day led to a significant drop in daily satisfaction

Thus, usual positive behavior has two different modes of action. On the one side, usual positive behavior reduces the effect of positive specific behavior, which is an undesirable effect for couples. On the other side, usual positive behavior buffers the corroding effect of specific negative behavior. Thus, positive behavior is not just crucial to maintain an intimate relationship, but also to buffer rare negative spousal behaviors. Thus, happy couples seem to be resilient to rare negative spousal behaviors, at least on day to day bases.

### **Usual negative on specific positive behavior**

In line with Jacobson's (Jacobson et al., 1982) speculations, the results revealed that usual negative behavior increases on average the association between positive specific behavior and daily relationship satisfaction at the beginning of the marriage. More specific, this indicates that the frequency of specific positive spousal behavior on a given day hardly influenced daily relationship satisfaction for couples with lower level of usual negative behavior. Or in other words, people with lower level of usual negative behavior experienced a given day as positive - nearly independent of how many specific positive behaviors the spouse initiated. This mechanism was different for people with higher level of usual negative behavior: as higher the frequency of daily specific positive events, as higher the level of daily relationship satisfaction. Thus, the effect of usual negative behavior can be overridden by high level of specific positive behavior, at least on a day to day bases.

In contrary to our expectation, these effects vanished two years after the marriage. The level of negative usual behavior was not affecting the association between specific positive behavior and daily relationship satisfaction anymore.

### **Usual negative on specific negative behavior**

Based on the sensitization mechanism (Hebb, 1949) and empirical findings (Jacobson et al., 1982), we assumed that usual negative behavior moderate the association between negative specific behavior and relationship satisfaction. Surprisingly, this association was found only for husbands at the beginning of their marriage. These results cannot be interpreted so clearly. We did not find any evidence for a sensitization effect for wives in the first two years of marriage. This might be related with the fact that the newlywed couples in the sample experiences not many negative spousal interactions. Surprisingly, we found a strong sensitization effect for husbands at the beginning of the marriage, but not anymore after two years. These findings contradict our expectation that this effect will increase over

time. We speculate that husbands got trapped in the sensitization effect at the beginning of the marriage but somehow found a way to escape the trap.

Finally, we discuss hypotheses 1 and 2. In line with our assumption, specific positive behavior was associated with higher level of daily relationship satisfaction and specific negative behavior was associated with lower level of daily relationship satisfaction. By disentangling usual from specific behavior, we were able to test, whether usual behavior was also associated with daily relationship satisfaction, after controlling for specific behavior on that given day. We found that usual behavior affected daily relationship satisfaction in a similar way as specific behavior: positive usual behavior was associated with more daily satisfaction and usual negative behavior was associated with less daily satisfaction. This finding implies that relationship satisfaction at the end of a given day is not just dependent from spousal behavior on that given day, but also from how the spouse behaves usually.

### **Strengths and Limitations**

Our confidence of these findings is heightened by a number of strengths. First, using a data from a daily diary study allows to disentangle specific from general spousal behavior, which consequently allows to understand cognitive evaluation processing of newlyweds. Second, using a daily diary study with two waves allows to examine changes in the underlying cognitive evaluation processing over the first two years of marriage. Third, a multivariate multilevel model approach enables to statistically care of the hierarchical structure of the data.

Despite these strengths, the current study has also several limitations. Diary data are based on self-report data, which cannot rule out personal biases. Second, we might assume a reverse causation: relationship satisfaction might determine the occurrence of positive and negative behavior. To overcome this problem, participants filled out the questionnaire just before going to sleep. This procedure allowed that participants reported their level of

satisfaction after experiencing all the daily interaction with their spouse. Finally, using a homogeneous sample such as newlyweds has its own strength, but it weakens the generalizability to other groups. Thus, to generalize these findings to long term marriages should be made with caution.

### **Implications and future directions**

Thus far, there has been a gap between the predictions of social learning theory about how people actually learn from prior spousal behavior and how research has addressed this phenomenon. By disentangling usual from specific spousal behavior, we can get much closer to the phenomena. The results reveal that it might be misleading to understand the effect of specific behavior in intimate relationship, without knowing what people have learned from prior behavior.

The major implication of the study is that research should include an additional perspective. Thus far, a majority of studies focused on *actual* behavior, either by observing behavior in the laboratory or by assessing them with questionnaires. However, by doing so, a major assumption of the social learning theory is ignored – the way how people learn from the partners behavior and how this will influence both one's own behavior and the perceptions of spousal behaviors. This study provides evidence that the broader context (as usual or prior behaviors) matter in order to understand the daily ups and downs of intimate relationships.

Thus, future research may want to examine the effect of prior or usual behavior over a longer period of time and with bigger samples. To follow couples over a longer period of time would allow to understand the phenomena above its source or initial changes. Our findings (see Figure 2) indicate already that people vary in such mechanisms. Using a bigger sample would further allow to compare groups who develop different mechanism over time. We speculate that one will find functional and dysfunctional mechanism. Knowing more

about functional and dysfunctional mechanism would further might help to improve couple therapy and prevention programs.

Finally, understanding how people learn from prior behavior might help to solve a puzzling finding. Thus far, positive and negative behavior does not always affect relationship satisfaction in the expected direction (Bradbury & Laver, 2012; Karney & Bradbury, 1997; Johnson et al., 2005; Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010; Overall, Fletcher, Simpson, & Sibley, 2009). Thus, it might turn out that not only actual behavior counts for relationship satisfaction, but also what people learn from prior behavior.

## References

- Atkins, D. C. (2005). Using multilevel models to analyze couple and family treatment data: Basic and advanced issues. *Journal of Family Psychology, 19*, 98–110.  
doi:10.1037/0893-3200.19.1.98
- Baldwin, S. A., Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2007). Untangling the alliance-outcome correlation: Exploring the relative importance of therapist and patient variability in the alliance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*, 842–852.  
doi:10.1037/0022-006X.75.6.842
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 233–265). New York: McGraw-Hill. Bradbury & Lavner.
- Bryk, A., & Raudenbush, S. W. (1992). *Hierarchical Linear Models for Social and Behavioral Research: Applications and Data Analysis Methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren: Ein bewältigungsorientierter Ansatz* (2., vollständig überarbeitete Auflage.). Huber, Bern.
- Enders, C. K., & Tofighi, D. (2007). Centering predictor variables in cross-sectional multilevel models: A new look at an old issue. *Psychological Methods, 12*, 121–138.  
doi:10.1037/1082-989X.12.2.121
- Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions (RID A-7695-2008). *Journal of Marriage and the Family, 60*, 5–22. doi:10.2307/353438
- Gottman, J. M. (1993). *What Predicts Divorce?: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (1st ed.). Psychology Press.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior*. New York: Wiley.



- Hoffman, L., & Stawski, R. S. (2009). Persons as Contexts: Evaluating Between-Person and Within-Person Effects in Longitudinal Analysis. *Research in Human Development*, 6, 97–120. doi:10.1080/15427600902911189
- Jacobson, N., Follette, W., & McDonald, D. (1982). Reactivity to Positive and Negative Behavior in Distressed and Non-Distressed Married-Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 706–714. doi:10.1037//0022-006X.50.5.706
- Jacobson, N., Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a Behavioral Profile of Marital Distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 696–703. doi:10.1037//0022-006X.48.6.696
- Johnson, M., Cohan, C., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R., Kamey, B., Sullivan, K., et al. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 15–27. doi:10.1037/0022-006X.73.1.15
- Karney, B., & Bradbury, T. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1075
- Laurenceau, J., Barrett, L., & Rovine, M. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19, 314–323. doi:10.1037/0893-3200.19.2.314
- Li, T., & Fung, H. H. (2012). How negative interactions affect relationship satisfaction: The paradoxical short-term and long-term effect of commitment. *Social Psychological and Personality Science*, Advance online publication. doi:10.1177/1948550612453748.
- Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2004). The interpersonal process model of intimacy: The role of self-disclosure, partner disclosure, and

- partner responsiveness in interactions between breast cancer patients and their partners. *Journal of Family Psychology*, 18, 589–599. doi:10.1037/0893-3200.18.4.589
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24, 289–298. doi:10.1037/a0019481
- McArdle, J. J. (2009). Latent Variable Modeling of Differences and Changes with Longitudinal Data. *Annual Review of Psychology* (Vol. 60, pp. 577–605). Palo Alto: Annual Reviews.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998–2007). *Mplus user's guide* (5th ed.). Los Angeles, CA: Author.
- Nesselroade, J. R., & Baltes, P. B. (1979). *Longitudinal Research in the Study of Behavior and Development*. New York: Academic
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Sibley, C. G. (2009). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 620–639. doi:10.1037/a0012961
- Patterson, G. R., & Reid, J. B. (1970). Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 133-177). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*.
- Roberts, L. J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 693–707. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00693.x

Sanford, K. (2012). The Communication of Emotion During Conflict in Married Couples.

*Journal of Family Psychology*, 26, 297–307. doi:10.1037/a0028139

Schumm, W., Paffbergen, L., Hatch, R., Obiorah, F., Copeland, J., Meens, L., & Bugaighis,

M. (1986). Concurrent and Discriminant Validity of the Kansas Marital Satisfaction

Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 381–387. doi:10.2307/352405

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1956). *The Social Psychology of Groups*. Transaction

Publishers.

Table 1. *Means and SD of all study variables.*

	Diary Wave 1				Diary Wave 2			
	Husbands		Wives		Husbands		Wives	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
Average relationship satisfaction	6.2	(0.8)	6.2	(0.8)	6.1	(0.8)	6.0	(0.9)
Frequency of weekly negative behavior	2.1	(2.5)	1.7	(2.0)	2.1	(2.7)	1.7	(2.0)
Frequency of weekly positive behavior	21.8 <sup>a</sup>	(8.3)	22.7 <sup>a</sup>	(8.5)	18.4 <sup>b</sup>	(8.0)	19.8 <sup>b</sup>	(8.6)

Note. <sup>a, b, c, d</sup> = indicate significant differences.

Table 2. *Intercorrelation between study variables.*

	Diary Wave 1				Diary Wave 2			
	Husbands		Wives		Husbands		Wives	
	DPB	DNB	DPB	DNB	DPB	DNB	DPB	DNB
Daily positive behavior	-		-		-		-	
Daily negative behavior	<b>-.09</b>	-	<b>-.13</b>	-	<b>-.15</b>	-	<b>-.08</b>	-
Daily relationship satisfaction	<b>.37</b>	<b>-.45</b>	<b>.41</b>	<b>-.44</b>	<b>.41</b>	<b>-.43</b>	<b>.48</b>	<b>-.41</b>

*Note.* DPB = specific positive behavior; DNB = specific negative behavior; DRS = daily relationship satisfaction; significant correlations are in bold ( $p < .05$ ; two tailed).

Table 3. *Multilevel Analysis Results Relating Usual and Specific Behavior For Wave 1 and 2: Fixed And Random Effects*

		Wave 1				Wave 2			
		Husbands ( <i>n</i> = 146)		Wives ( <i>n</i> = 146)		Husbands ( <i>n</i> = 123)		Wives ( <i>n</i> = 123)	
<b>Random effects</b>		$\tau$	<i>SE</i>	$\tau$	<i>SE</i>	$\tau$	<i>SE</i>	$\tau$	<i>SE</i>
Variance of relationship satisfaction	<i>r</i>	0.30**	.04	0.40**	.06	0.30**	.07	0.27**	.03
Variance of relationship satisfaction	<i>u</i> <sub>0</sub>	0.28**	.04	0.26**	.04	0.32**	.05	0.40**	.07
Variance of positive behavior	<i>u</i> <sub>1</sub>	0.02*	.01	0.01	.01	0.01	.01	0.02*	.01
Variance of negative behavior	<i>u</i> <sub>2</sub>	0.09*	.04	0.14	.08	0.15*	.06	0.13†	.07
<b>Fixed effects</b>		$\gamma$	<i>SE</i>	$\gamma$	<i>SE</i>	$\gamma$	<i>SE</i>	$\gamma$	<i>SE</i>
<b>Intercept</b>									
Relationship satisfaction	$\gamma_{00}$	6.19**	.05	6.26**	.05	6.07**	.06	6.01**	.06
<b>Slopes</b>									
Level 1: Specific positive behavior	$\gamma_{10}$	0.15**	.02	0.15**	.02	0.14**	.02	0.22**	.02
Level 1: Specific negative behavior	$\gamma_{20}$	-0.34**	.06	-0.53**	.09	-0.42**	.07	-0.49**	.09
Level 2: Usual positive behavior	$\gamma_{01}$	0.21**	.04	0.22**	.05	0.29**	.05	0.33**	.04
Level 2: Usual negative behavior	$\gamma_{02}$	-0.95**	.12	-0.88**	.18	-0.90**	.18	-1.05**	.32
<b>Cross-level interaction</b>									
Usual positive behavior on specific positive behavior and relationship satisfaction	$\gamma_{11}$	-0.03	.02	-0.03	.02	-0.06*	.02	-0.04†	.02
Usual positive behavior on specific negative behavior and relationship satisfaction	$\gamma_{12}$	0.10*	.04	0.17*	.07	0.17*	.06	0.09*	.04
Usual negative behavior on specific positive behavior and relationship satisfaction	$\gamma_{21}$	0.11†	.06	0.20*	.08	0.11	.08	0.08	.09
Usual negative behavior on specific negative behavior and relationship satisfaction	$\gamma_{22}$	-0.41**	.11	-0.04	.19	-0.08	.17	-0.10	.23

Note. † *p* < .10. \* *p* < .05. \*\* *p* < .001.

Figure 1. The effects of usual behavior on the association between specific behavior and predicted relationship satisfaction for women at wave 1.

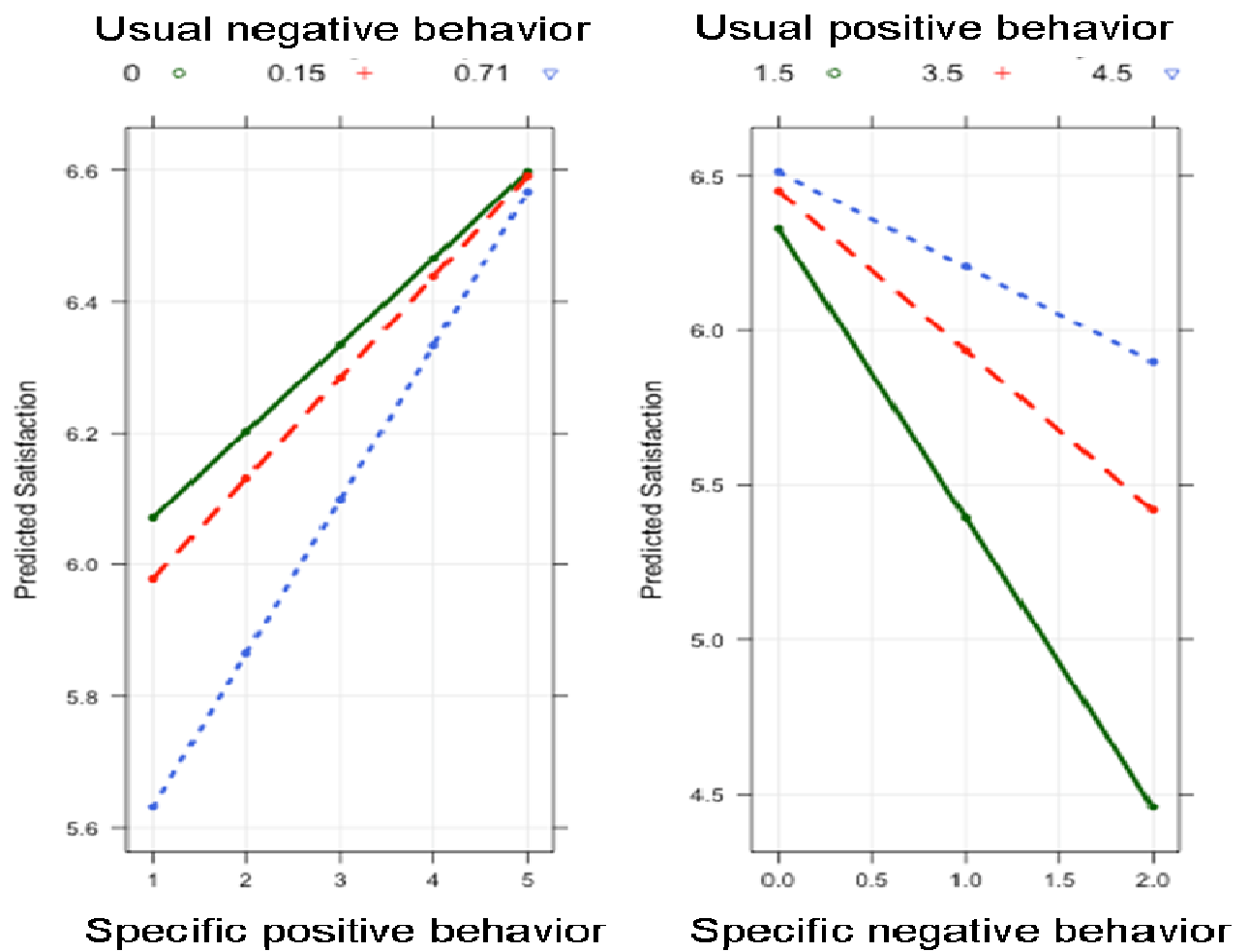
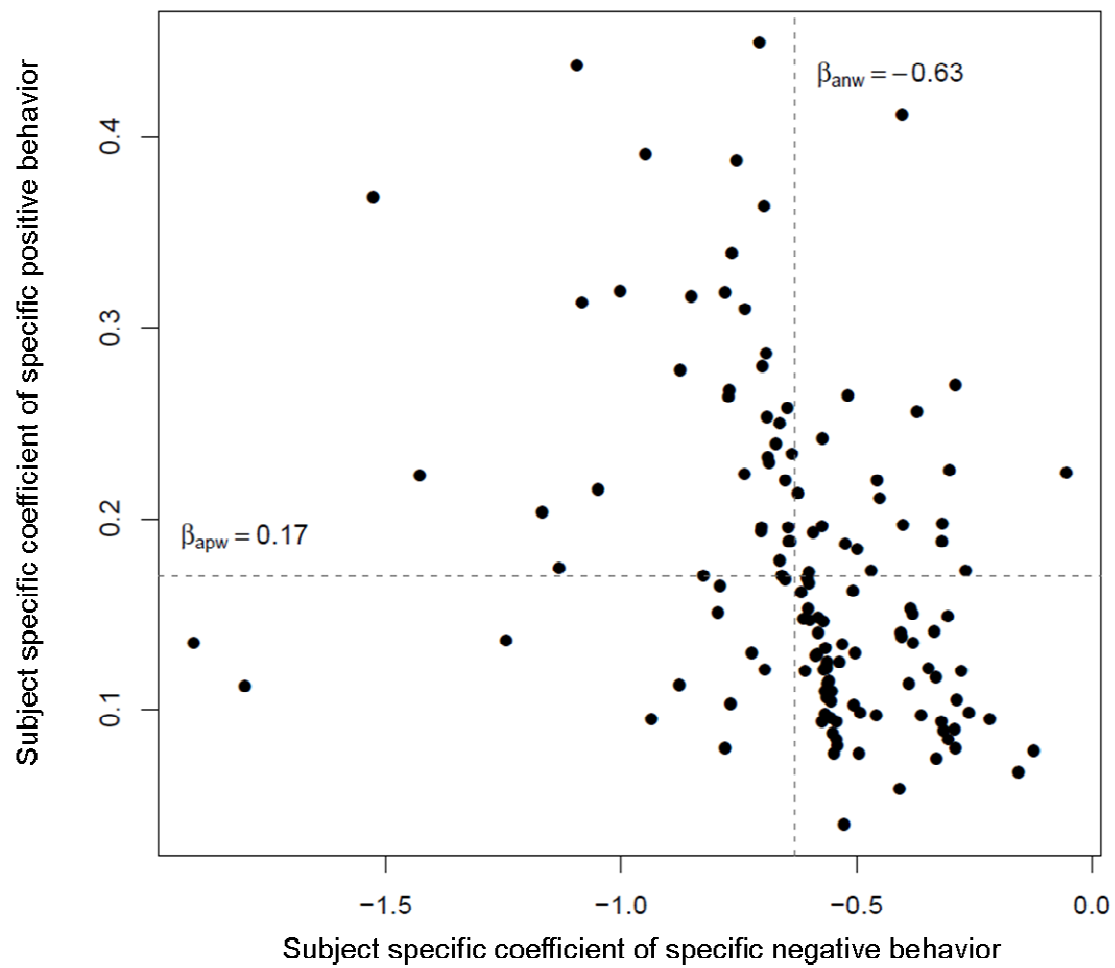


Figure 2. Scatterplots of the random effects of specific negative and specific positive behavior for women at wave 1.





## 10.2 Diskussion der Tagebuchstudie mit Paaren

Studie 4 untersucht einen Zusammenhang, der seit langem in den sozialen Lerntheorien propagiert, jedoch bisher noch nie empirisch untersucht worden ist. Dabei geht es um die Frage, ob das allgemeine Verhalten des Partners den Zusammenhang zwischen aktuellem partnerschaftlichen Verhalten und Partnerschaftszufriedenheit moderiert. Da in der Studie Jungvermählte über einen Zeitraum von zwei Jahren untersucht worden sind, zeigen die Ergebnisse, wie sich das Phänomen zuerst einmal manifestiert und dann in den ersten zwei Jahren entwickelt.

Diese Studie zeigt damit erstmals einen empirischen Zusammenhang von spezifischem und allgemeinem Verhalten auf. Die Befunde decken sich nur teilweise mit den Erwartungen aus der Theorie. Um nun jedoch die Veränderungen über die Zeit hinweg noch besser verstehen zu können, müsste man nun weitere Studien durchführen. Die Paare in dieser Studie waren auch noch nach zwei Jahren sehr zufrieden mit ihrer Partnerschaft, weshalb negative Veränderungen und Partnerschaftsunzufriedenheit nur unvollkommen untersucht werden konnten. Interessant wäre ausserdem, ob man mit dem Zusammenhang von allgemeinem und spezifischem Verhalten Partnerschaftsverläufe vorhersagen könnte. Beispielsweise könnte man sich vorstellen, dass Paare, bei denen die Habituationseffekte auch nach einem längeren Zeitraum (5-10 Jahren) nicht so stark ausfallen, zufriedener sind, da dann jedes einzelne positive Verhalten einen grösseren Effekt beim Partner auslöst. Auf der anderen Seite wäre es bis zu einem Grad funktional, wenn Paare gegenüber seltenen negativen Verhaltensweisen eine Art ‚Puffer‘ hätten, indem sich die Sensitivisierung auch über eine längere Zeit hinweg nicht so negativ auswirkt. Auch haben wir gesehen, dass bei diesen jungverheirateten Paaren allgemein positives Verhalten den Effekt vom spezifischem negativem Verhalten abfedern konnte, was ja für ein zufriedenes Paar mit wenigen negativen Interaktionen durchaus als funktional angesehen werden kann. Bei Paaren mit längerer Partnerschaftsdauer bleibt also die Frage, wieviel das eigentliche Verhalten ausmacht und wieviel durch das generelle Verhalten erklärt werden kann.

Beim Erklärungsmodell des Zusammenhangs von allgemeinem und spezifischem Verhalten geht es um Wahrnehmungs- und Lernprozesse. Die spezifischen Verhaltensweisen des Partners werden wahrgenommen und interpretiert. Daraus formt sich über einen Lernprozess eine Repräsentation eines allgemeinen Verhaltens des Partners. Diese Repräsentation des allgemeinen Verhaltens wirkt sich nun wiederum auf die Wahrnehmung von spezifischen Verhalten aus. Um die Grundlegenden Annahmen der sozialen Lerntheorie

genauer zu verstehen, müsste man nun eine Studie designen, bei der genau solche Wahrnehmungs- und Lernprozesse genauer untersucht werden könnten.

Ein solches kognitives Erklärungsmodell zum Zusammenhang von allgemeinem und spezifischem Verhalten könnte eventuell auch zu einem erweiterten Modell der Gottman'schen Balancetheorie (1994) avancieren. Die Balancetheorie von Gottman geht davon aus, dass nicht nur die absolute Häufigkeit von positivem und negativem Verhalten wichtig ist, sondern die Balance zwischen diesen beiden Faktoren. Gottman geht dabei von deskriptiven Befunden aus, dass Paare, bei denen die Ratio von fünf positiven Verhaltensweisen zu einer negativen Verhaltensweise nicht unterschritten wird, zufrieden sind. Obwohl dieses Verhältnis zutreffen mag, wird kein Erklärungsmodell dazu gegeben, *weshalb* dies eine kritische Ratio sein sollte.

Die Unterscheidung zwischen spezifischem und allgemeinem Verhalten bietet nun aber ein differenziertes Erklärungsmodell. Dabei geht es weder nur um die absoluten Häufigkeiten, noch um die Ratio von positivem oder negativem Verhalten, sondern darum, wie stark das allgemeine Verhalten des Partners das spezifische Verhalten moderiert. Diese Moderation unterliegt kognitiven Prozessen und diese Prozesse sind am Ende ausschlaggebend. Solange beispielsweise die Auswirkung von spezifisch negativem Verhalten des Partners durch sein allgemein positives Verhalten abgefedert wird, könnte dies auf eine funktionale Beziehung hindeuten; wohingegen eine Partnerschaft schlechtere Prognosen hat, wenn dem Partner bei spezifisch negativem Verhalten kein Kredit mehr gegeben wird trotz seinem sonst allgemein positivem Verhalten. Ob ein solches Modell jedoch wirklich die Interaktionen und deren Auswirkungen im dynamischen System der Partnerschaft akkurat beschreiben, müsste zuerst empirisch überprüft werden.

# 11 Ausblick

Ziel dieser Arbeit war, Licht auf zwei Aspekte der Partnerschaftsforschung zu werfen. Auf der einen Seite wurde in der Arbeit ein DVD-basiertes Präventionsprogramm untersucht und dabei Wirksamkeit, Einstellungsprozesse und positive Nebenwirkungen auf das individuelle Glücksempfinden untersucht. Auf der anderen Seite wurde eine Frage aus der Grundlagenforschung zur sozialen Lerntheorie vorgestellt, da bisher erstaunlich wenig bekannt darüber war, wie und was Paare aus vergangenem Partnerschaftsverhalten lernen und welche Konsequenzen dies für das Paar hat.

Zwar konnten damit erste Fragen beantwortet werden, die hoffentlich einen Impakt auf die Partnerschaftsforschung hat, aber gleichzeitig wurde dadurch eine Reihe von neuen Fragen aufgeworfen. Diese Fragen sollen hier nochmals kurz zusammengefasst werden. Eine Reihe von Studien könnte die vielfältigen Möglichkeiten von digitalen Präventionsprogrammen untersuchen, wie beispielsweise personalisierte Präventionsmodule, ein Frühwarnsystem oder neue Matching-Algorithmen. Auch wäre spannend, genauer zu verstehen, wie Module beschaffen sein müssen, damit Einstellungs- und Verhaltensänderungen erzielt werden könnten. Nicht zuletzt wäre es auch hilfreich zu wissen, wie Partnerschaftsvariablen und individuelle Wohlbefindensvariablen zusammenhängen und ob es dabei eine kausale Wirkrichtung gibt.

Da Partnerschaftszufriedenheit zwar ein so wichtiges, aber auch so stabiles Mass ist (Bradbury & Lavner, 2012), wäre es wichtig zu wissen, auf welche Faktoren bei den Einschätzung zur Partnerschaftszufriedenheit zurückgegriffen wird. Wird dabei auf Alltagserlebnisse zurückgegriffen (bottom-up-Ansatz) oder eher auf globale Heuristiken (top-down-Ansatz)? Oder spielen bei diesen Einschätzungsprozessen eher Persönlichkeitscharakteristika eine Rolle (z.B. Optimismus, Neurotizismus)? Oder ist es möglich, dass sich diese Prozesse über die Partnerschaftsdauer hinweg verändern? Neue Einsichten zu diesen Fragen würden vielleicht helfen, besser Instrumente zu schaffen, die veränderungssensitiver sind als das relativ stabile Mass der Partnerschaftszufriedenheit.

Last but not least scheint es erfolgsversprechend zu sein, mehr über den Zusammenhang von allgemeinem und aktuellem Verhalten zu erfahren. Dabei könnten auch beteiligte kognitive und emotionale Prozesse untersucht werden, um am Ende die Mechanismen der sozialen Lerntheorie bezüglich Partnerschaftszufriedenheit und -stabilität besser zu verstehen.

# 12 Literaturverzeichnis

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans – critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Albrecht, S. (1980). Reactions and Adjustments to Divorce - Differences in the Experiences of Males and Females. *Family Relations*, 29(1), 59–68. doi:10.2307/583717
- Albrecht, S., & Kunz, P. (1980). The Decision to Divorce - a Social-Exchange Perspective. *Journal of Divorce*, 3(4), 319–337.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269–1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 627-638. doi:10.1037//0022-3514.81.4.627
- Amato, P., & Keith, B. (1991). Parental Divorce and the Well-Being of Children - a Metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. doi:10.1037/0033-2909.110.1.26
- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206. doi:10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x
- Angermeier, W. F & Peters, M. (1973). Bedingte Reaktionen. Berlin: Springer.
- Bandura, A. (1965). Influence of Models Reinforcement Contingencies on the Acquisition of Imitative Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 589–595. doi:10.1037/h0022070
- Baucom, D. (1982). A Comparison of Behavioral Contracting and Problem-Solving Communications Training in Behavioral Marital-Therapy. *Behavior Therapy*, 13(2), 162–174. doi:10.1016/S0005-7894(82)80060-9

- Baucom, D. H., Hahlweg, K., & Kuschel, A. R. (2003). Are waiting-list control groups needed in future marital therapy outcome research? *Behavior Therapy*, 34(2), 179–188. doi:10.1016/S0005-7894(03)80012-6
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong - Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human-Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). Close relationships and well-being. In s. R. Baumgartner and M. K. Crothers (Ed.), *Positive Psychology* (p. 239-268). New Jersey: Pearson.
- Beach, S., R. H., & Arias, I. (1983). Assessment of perceptual discrepancy – utility oft he primary communication inventory. *Family Process*, 22, 309-316. doi: 10.1111/j.1545-5300.1983.00309.x
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1994; 4. Auflage). *Kognitive Therapie der Depression*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment* (1st ed.). McGraw-Hill.
- Berscheid, E. (1988). A social psychological view of marital dysfunction and stability. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (Seite 441-459). New York: Cambridge University Press.
- Blumstein, P., & Kollock, P. (1988). Personal Relationships. *Annual Review of Sociology*, 14, 467–490. doi:10.1146/annurev.so.14.080188.002343
- Bodenmann, G. (1995). *Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität von Paarbeziehungen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping—a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137–140.

- Bodenmann, G. (1998). *Dyadisches Coping: Eine systemisch-prozessuale Sicht der Stressbewältigung in Partnerschaften. Theoretischer Ansatz und empirische Befunde*. Fribourg: Universität Fribourg.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren* [Stress and coping in couples]. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2003). Was bedeuten Partnerschaft und Liebe für Jugendliche heute? Eine deskriptive Studie. *Zeitschrift für Familienforschung*, 15, 91-104.
- Bodenmann, G. (2004). *Verhaltenstherapie mit Paaren. Ein modernes Handbuch für die psychologische Beratung und Behandlung*. Bern: Hans Huber Bodenmann et al, 1996).
- Bodenmann, G. (2005). Störungen von interpersonellen Systemen. In M. Perrez & U. Baumgartner (Hrsg.), *Lehrbuch: Klinische Psychologie – Psychotherapie* (S. 1105 – 1138). Bern: Huber
- Bodenmann, G. (2009). *Depression und Partnerschaft. Hintergründe und Hilfen*. Bern: Huber
- Bodenmann, G. (2012). *Verhaltenstherapie mit Paaren: Ein bewältigungsorientierter Ansatz* (2., vollständig überarbeitete Auflage.). Huber, Bern.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (1999). The influence of stress, and individual and dyadic coping on the stability of partnerships: A 4-year longitudinal study. *Zeitschrift für Klinische Psychologie-Forschung und Praxis*, 28(2), 130–139. doi:10.1026//0084-5345.28.2.130
- Bodenmann, G, Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551–569. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x
- Bodenmann, G, Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485–493. doi:10.1037/0893-3200.20.3.485
- Bodenmann, G, Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach - A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30(5), 571–597. doi:10.1177/0145445504269902
- Bodenmann, G., Schaer, M., & Gmelch, S. (Producer). (2008). *Paarlife - Glücklich zu zweit trotz Alltagsstress*. [DVD]. Zürich: University of Zürich.

- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477–484. doi:10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x
- Bodenmann G., & Perrez, M. (1991). Dyadisches Coping – eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 3, 4-25.
- Bodenmann, G., & Perrez, M. (1996). (Hrsg.). *Scheidung und ihre Folgen*. Freiburg: Universitätsverlag Freiburg Schweiz.
- Bodenmann, G., Perrez, M., & Schaer, M. (2001). *Klassische Lerntheorien: Grundlagen und Anwendungen in Erziehung und Psychotherapie*. Huber, Bern.
- Bowlby, J. (1969): *Attachment and loss* (Vol. I, *Attachment*). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973): *Attachment and loss* (Vol. II, *Separation: Anxiety and anger*). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980): *Attachment and loss* (Vol. III, *Loss: Sadness and depression*). New York: Basic Books
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate Relationships*. W. W. Norton & Company.
- Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2012). How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? *Behavior Therapy*, 43(1), 113–122.
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2007). ePREP: Computer based prevention of relationship dysfunction, depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 609–622. doi:10.1521/jscp.2007.26.5.609
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2009). A Randomized Clinical Trial of a Computer Based Preventive Intervention: Replication and Extension of ePREP. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 32–38. doi:10.1037/a0014061

- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2011). Computer-based dissemination: A randomized clinical trial of ePREP using the actor partner interdependence model. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 126–131. doi:10.1016/j.brat.2010.11.002
- Bramlett, M. D., & Mosher, W. D. (2002). *Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States* (Vital and Health Statistics Series 23, No 22). Hyattsville, Maryland: National Center for Health Statistics.
- Brock, R., & Lawrence, E. (2008). A longitudinal investigation of stress spillover in marriage: Does spousal support adequacy buffer the effects? *Journal of Family Psychology*, 22, 11-20. Doi: 10.1037/0893-3200.22.1.11
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Buss, D. M., & Kenrick, D. T. (1998). Evolutionary social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* /4<sup>th</sup> ed., vol. 2, Seite 982-1026). Boston: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Chomsky, N. (1959). Verbal-Behavior - Skinner, B. F. *Language*, 35(1), 26–58.  
doi:10.2307/411334
- Christensen, A., & Shenk, J. (1991). Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463. doi:10.1037/0022-006X.59.3.458
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114–128. doi:10.1037//0022-3514.73.1.114



- Conway, M., & Ross, M. (1984). Getting what you want by revising what you had. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 738-748. [Reprinted in U. Neisser & I. E. Hyman (Eds.) (2000), *Memory observed* (2nd Ed.). New York: Worth.]
- Coontz, S. (2005). *Marriage, a History: From Obedience to Intimacy, or How Love Conquered Marriage* (First ed.). Viking Adult.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources
- Coyne, J., & Smith, D. (1991). Couples coping with a myocardial-infaaction - a contextaul perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 404–412.  
doi:10.1037/0022-3514.61.3.404
- Crockenberg, S., & Langrock, A. (2001). The role of specific emotions in children's responses to interparental conflict: A test of the model. *Journal of Family Psychology*. 15, 163-182. doi: 10.1037//0893-3200.15.2.163
- Crouter, A.C., Perry-Jenkins, M., Huston, T.L., & Crawford, D.W. (1989). The influence of work-induced psychological states on behavior at home. *Basic and Applied Social Psychology*, 10(3), 273-292.
- Cutler, H. C., & Tenzin Gyatso. (1990). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York: Riverhead Books.
- Darwin, C. (1998). *The Origin of Species*. Oxford University Press.
- Davidson, B., Balswick, J., & Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and Family*, 45, 93–102.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307–324. doi:10.1080/01926180126500
- Dicks, H. V. (1967). *Marital tensions*. New York: Basic Books.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi :  
10.1037//0033-2909.95.3.542

- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305–314. doi: 10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Dunn, R., & Schwebel, A. (1995). Metaanalytic Review of Marital-Therapy Outcome Research. *Journal of Family Psychology*, 9(1), 58–68. doi:10.1037//0893-3200.9.1.58
- D'Zurilla, T., & Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–114. doi:10.1037/h0031360
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2007). *Ein Kick mehr Partnerschaft. Gelungene Kommunikation ... damit die Liebe bleibt. Eine interaktive DVD für junge Paare*. München: Preview Production.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2010). *Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt II. Eine interaktive DVD für Paare in mehrjähriger Beziehung*. München: Preview Production.
- Eurostat (2007). Annuaire Eurostat 2006. *Office statistique des communautés européennes*, No 64, Luxembourg.
- Fincham, F. D., & Beach, S. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. RID A-2357-2008. *Annual Review of Psychology*, 50, 47–77. doi:10.1146/annurev.psych.50.1.47
- Fincham, F. D., & Osborne, L. (1993). Marital Conflict and Children - Retrospect and Prospect. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 75–88. doi:10.1016/0272-7358(93)90009-B
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science*. Advance online publication.

- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., & Matthews, J. (2007). Speed-dating as an invaluable tool for studying romantic attraction: A methodological primer. *Personal Relationships*, 14(1), 149–166. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00146.x
- Fincham, F.D., & Beach, S.R. (1999). Marital conflict: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Fitness, J., & Fletcher, G. (1993). Love, Hate, Anger, and Jealousy in Close Relationships - a Prototype and Cognitive Appraisal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 942–958. doi:10.1037/0022-3514.65.5.942
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology - The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Freund, A. M. (2005). Personal communication.
- Glenn, N., & Weaver, C. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 161–168. doi:10.2307/351426
- Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J., & Levenson, R. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution - Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. doi:10.1037/0022-3514.63.2.221
- Gottman, J. M., Notarius, C., Markman, H. A., Bank, S., Yoppi, B., & Rubin, M. E. (1976). Behavior exchange theory and marital decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 14-23.
- Grawe, K., Donati, R., & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession* (5., unveränd. A.). Hogrefe-Verlag.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship Enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Hahlweg, K. (1991). Störung und Auflösung von Beziehungen: Determinanten der Ehequalität und –stabilität. In M. Amelang, H. J. Ahrens & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Partnerwahl und Partnerschaft*. (S. 117-152). Göttingen: Hogrefe.
- Hahlweg, K., & Markman, H. (1988). Effectiveness of Behavioral Marital-Therapy - Empirical Status of Behavioral-Techniques in Preventing and Alleviating Marital Distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 440–447.  
doi:10.1037/0022-006X.56.3.440
- Hahlweg, K., & Baucom, D. H. (2008). *Partnerschaft und psychische Störung* (1., Aufl.). Hogrefe-Verlag.
- Haley, J. (1963). *Strategies of psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE program. *Family Relations*, 53(5), 469–476.
- Halford, W. K., O'Donnell, C., Lizzio, A., & Wilson, K. L. (2006). Do couples at high risk of relationship problems attend premarriage education? *Journal of Family Psychology*, 20, 160-163. doi: 10.1037/0893-3200.20.1.160
- Halford, W. K., Petch, J., & Bate, K. (in press). Empirically-Based Couple Relationship Education. Chapter prepared for Erika Lawrence & Kieran Sullivan (Eds.) *Relationship Science and Couple Interventions in the 21<sup>st</sup> Century*. New York: Oxford University Press.
- Hamburg, M. A., & Collins, F. S. (2010). The Path to Personalized Medicine. *New England Journal of Medicine*, 363(4), 301–304. doi:10.1056/NEJMp1006304
- Hanzel, A., & Segrin, C. (2009). The role of conflict resolution styles in mediating the relationship between enduring vulnerabilities and marital quality. *Family Communication*, 9(3), 150-169. doi:10.1080/15267430902945612

- Harlow, H. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685.  
doi:10.1037/h0047884
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does Marriage and Relationship Education Work? A Meta-Analytic Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723–734. doi:10.1037/a0012584
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037//0022-3514.52.3.511
- Hazan, C., & Shaver, P. (1990). Love and Work - an Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. doi:10.1037//0022-3514.59.2.270
- Heinrichs, N., Bodenmann, G., & Hahlweg, K. (2008). *Prävention bei Paaren und Familien* (1., Aufl.). Hogrefe-Verlag.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination RID D-8129-2011. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600. doi:10.1037/0033-2909.130.4.574
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. New York: Harper & Row.
- Hofstede, G. (1991). *Culture and Organizations*. New York, McGraw-Hill.
- Homans, G. (1958). Social-Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606. doi:10.1086/222355
- Hull, C. L. (1951). *Essentials of behavior* (First ed.). Published for the Institute of Human Relations by Yale University Press.

- Jacobson, N., & Addis, M. (1993). Research on Couples and Couple Therapy - What Do We Know - Where Are We Going. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 85–93. doi:10.1037/0022-006X.61.1.85
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). Integrative behavioral couple therapy. New York: Norton.
- Jacobson, N., Follette, W., & Pagel, M. (1986). Predicting Who Will Benefit from Behavioral Marital-Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 518–522. doi:10.1037/0022-006X.54.4.518
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital Therapy: Strategies Based on Social Learning and Behavior Exchange Principles*. Psychology Press.
- Jacobson, N., Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a Behavioral Profile of Marital Distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 696–703. doi:10.1037//0022-006X.48.6.696
- Jakubowski, S., Milne, E., Brunner, H., & Miller, R. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53(5), 528–536. doi:10.1111/j.0197-6664.2004.00062.x
- James, W. (1902). *Varieties of Religious Experiences*. New York: Mentor.
- Johnson, M., Cohan, C., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R., Kamey, B., Sullivan, K., et al. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 15–27. doi:10.1037/0022-006X.73.1.15
- Karney, B., & Bradbury, T. (1995). The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability - a Review of Theory, Method, and Research. *Psychological Bulletin*, 118, 3–34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3

- Karney, B., & Bradbury, T. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1075
- Karney, B., Bradbury, T., Fincham, F., & Sullivan, K. (1994). The Role of Negative Affectivity in the Association Between Attributions and Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 413–424. doi:10.1037/0022-3514.66.2.413
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelly, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., et. al. (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.
- Kelly, E., & Conley, J. (1987). Personality and Compatibility - a Prospective Analysis of Marital Stability and Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 27–40. doi:10.1037/0022-3514.52.1.27
- Kiecolt-Glaser, J. K., Bane, C., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (2003). Love, marriage, and divorce: newlyweds' stress hormones foreshadow relationship changes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 176.188.
- Kiecolt-Glaser, J., & Newton, T. (2001). Marriage and health: His and hers RID A-3236-2009. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503. doi:10.1037//0033-2909.127.4.472
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2009). *An Introduction to Brain and Behavior, Third Edition* (Third ed.). Worth Publishers.
- Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283–1296. doi:10.1037//0012-1649.35.5.1283
- Kurdek, L. A. (2002). On being insecure about the assessment of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 811–834. doi:10.1177/0265407502196005

- Laurenceau, J., Barrett, L., & Rovine, M. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology, 19*(2), 314–323. doi:10.1037/0893-3200.19.2.314
- Lazarus, R. (1993). Coping Theory and Research - Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine, 55*(3), 234–247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 940-959.
- Levenson, R., & Gottman, J. (1985). Physiological and Affective Predictors of Change in Relationship Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(1), 85–94. doi:10.1037/0022-3514.49.1.85
- Lewin, K. (1948). The background of conflict in marriage. *Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics*. New York: Harper & Row.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. J. Nye & J. L. Reis (eds), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: Free Press.
- Li, T., & Fung, H. H. (2012). How negative interactions affect relationship satisfaction: The paradoxical short-term and long-term effect of commitment. *Social Psychological and Personality Science*, Advance online publication. doi: 10.1177/1948550612453748.
- Lippert, T., & Prager, K. J. (2001). Daily experiences of intimacy: A study of couples. *Personal Relationships, 8*(3), 283–298. doi:10.1111/j.1475-6811.2001.tb00041.x
- Maccoby, N., & Solomon, D. S. (1981). Heart disease prevention. Community studies. In R. E. Rice & W. J. Paisley (Eds.), *Public communications campaigns* (pp. 105-125). Beverly Hills: Sage.



- Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L., & Grana, G. (2004). The interpersonal process model of intimacy: The role of self-disclosure, partner disclosure, and partner responsiveness in interactions between breast cancer patients and their partners. *Journal of Family Psychology, 18*(4), 589–599. doi:10.1037/0893-3200.18.4.589
- Markman, H. J. (1984). The longitudinal study of couples' interactions: Implications for understanding and predicting the development of marital distress. In K.Hahlweg & N.S.Jacobson (Eds.), *Marital interaction. Analysis and modification.* (pp. 253-281). New York: Guilford.
- Markman, H. J. (1991). Backwards into the future of couples therapy and couples therapy research: A comment on Jacobson. *Journal of Family Psychology, 40*, 416-425
- Markman, H., Floyd, F., Stanley, S., & Storaasli, R. (1988). Prevention of Marital Distress - a Longitudinal Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 210–217. doi:10.1037//0022-006X.56.2.210
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. In S. Kitayama & H. M. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51–88). Washington, DC: American Psychological Association.
- Markman, H., Renick, M., Floyd, F., Stanley, S., & Clements, M. (1993). Preventing Marital Distress Through Communication and Conflict-Management Training - a 4-Year and 5-Year Follow-Up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 70–77. doi:10.1037/0022-006X.61.1.70
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P., & Whitton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology, 24*, 289–298. doi:10.1037/a0019481

- McCubbin, H. I., Cauble, A. E., & Patterson, J. M. (1982). *Family stress, coping, and social support*. Thomas.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983a). Family stress and adaptation to crises: A Double ABCX Model of family behavior. In D. H. Olson & R. C. Miller (Eds.), *Family studies review yearbook: Vol. 1* (pp. 87–106). Beverly Hills, CA: Sage.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983b). The family stress process: The Double ABCX Model of family adjustment and adaptation. In H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: Advances and developments in family stress theory and research* (pp. 7–37). New York: Haworth.
- McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2010). When “Negative” Behaviors Are Positive: A Contextual Analysis of the Long-Term Effects of Problem-Solving Behaviors on Changes in Relationship Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 587–604. doi:10.1037/a0017479
- Miller, G. F., & Todd, P. M. (1998). Mate choice turns cognitive. *Trends in Cognitive Sciences*, 2(5), 190–198. doi:10.1016/S1364-6613(98)01169-3
- Minuchin, S. (1977). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Moore, F. R., Cassidy, C., Smith, M. J. L., & Perrett, D. I. (2006). The effects of female control of resources on sex-differentiated mate preferences. *Evolution and Human Behavior*, 27(3), 193–205. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2005.08.003
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. New York: Wiley.
- Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning. A reinterpretation of conditioning and problem-solving. *Harvard Educational Review*, 17, 102-148.
- Mudd, E. H., Freeman, C. H., & Rose, E. K. (1941). *Premarital counseling in the Philadelphia Marriage Counsel*. New York: Mental Hygiene.

- Murray, S., Holmes, J., & Griffin, D. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478–498. doi:10.1037/0022-3514.78.3.478
- Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P., & Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: How perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 126–147. doi:10.1037//0022-3514.84.1.126
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling and Development*, 83(2), 183–190.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology* (1st ed.). Prentice Hall.
- Ng, P. C., Venter, J. C., Murray, S. S., & Levy, S. (2009). An agenda for personalized medicine. *Nature*, 461(7265), 724–726. doi:10.1038/461724a
- Nussbaum, M. (1992). Human functioning and social justice: In defense of Aristotelian essentialism. *Political Theory*, 20, 202–246.
- Olson, I. R., & Marshuetz, C. (2005). Remembering “what” brings along “where” in visual working memory. *Perception & Psychophysics*, 67(2), 185–194.  
doi:10.3758/BF03206483
- Patterson, G. R. (1977). A performance theory for coercive family interaction. In R. Cains (ed.), *Social interaction: Method, analysis, and illustration*. Society for Research in Child Development Monograph.
- Patterson, G. R., & Reid, J. B. (1970). Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 133–177). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Patterson, T. (2005). *Cognitive Behavioral Couple Therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

- Patterson, G. R., & Reid, J. B. (1970). Reciprocity and coercion: Two facets of social systems. In C. Neuringer & J. L. Michael (Eds.), *Behavior modification in clinical psychology* (pp. 133-177). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Pawlow, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*.
- Pawlow, I. P., Baader, G., & Schnapper, U. (1985). *Die bedingten Reflexe*. Kindler Verlag.
- Perrez, M., Berger, R., & Wilhelm, P. (1998). Assessment of stress and coping in the family: Self-monitoring as a new approach. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 45(1), 19–35.
- Perrez, M., & Reicherts, M. (1992). *Stress, coping and health. A situationbehavior- approach. Theory, methods, applications*. Toronto, Ontario: Hogrefe & Huber.
- Philips, D. W. (1975). *An investigation of marital fighting behavior*. Unpublished Bachelor of Arts Honor thesis. Indiana University.
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 79–88. doi:10.1002/cpp.522
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A metaanalysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Bettge, S., & Erhart, M. (2007). Mental health of children and adolescents in Germany. Results from the BELLA study within the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 50(5-6), 871–878. doi:10.1007/s00103-007-0250-6
- Ravens-Sieberer, Ulrike, Wille, N., Erhart, M., Bettge, S., Wittchen, H.-U., Rothenberger, A., Herpertz-Dahlmann, B., et al. (2008). Prevalence of mental health problems among

- children and adolescents in Germany: results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17, 22–33. doi:10.1007/s00787-008-1003-2
- Reis, H. T. (1990). The role of intimacy in interpersonal relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 15-30.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10594-006
- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523-563). New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester, England: Wiley
- Renick, M. J., Blumberg, S. L., Markman, H. J. (1992). The prevention and relationship enhancement (PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41, 141-147.
- Repetti, R. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction - the roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 651–659. doi:10.1037/0022-3514.57.4.651
- Revenson, T., Kayser, K. & Bodenmann, G. (eds.) (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409-416.

- Ruvolo, A. P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples: Relationships across time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 470-489.
- Sager, C. J. (1976). *Marriage contracts and couple therapy: Hidden forces in intimate relationships*. New York: Brunner/Mazel.
- Salari, K., Watkins, H., & Ashley, E. A. (2012). Personalized medicine: hope or hype? *European Heart Journal*, 33(13), 1564–U29. doi:10.1093/eurheartj/ehs112
- Sanders, M. R., Halford, W. K., & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*, 13(1), 60–74.  
doi:10.1037//0893-3200.13.1.60
- Sandhya, S. (2009a). The social context of marital happiness in urban Indian couples: interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35, 74-96.
- Sandhya, S. (2009b). *Love will fallow: Why the Indian marriage is burning*. India: Random House.
- Saxbe, D. E., Repetti, R. L., & Nishina, A. (2008). Marital satisfaction, recovery from work, and diurnal cortisol among men and women. *Health Psychology*, 27, 15-25. doi: 10.1037/0278-6133.27.1.15
- Schaap, C. (1984). A comparison of distressed and nondistressed married couples in a laboratory situation: Literature survey, methodological issues, and an empirical investigation. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (eds.), *Marital interaction: Analsis and modification* (pp. 133-158). New York: Guilford Press.
- Schaer, M., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2011). Soziale Unterstützung in Partnerschaft und Familie im Kulturvergleich. In T. Ringeisen, P. Genkova und F. Leong, (Hrsg.), *Stress und Kultur: interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden: VS Verlag.

- Schmidt-Denter, U., & Beelmann, W. (1995). *Familiäre Beziehungen nach Trennung und Scheidung: Veränderungsprozesse bei Müttern, Vätern und Kindern*. Köln: Universität, Psychologisches Institut.
- Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (1998). *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Therapiemanual*. Berlin: Springer.
- Schindler, L., Hahlweg, K., & Revenstorf, D. (2007). Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare. *Berlin: Springer*. Schmidt-Denter, U., & Beelmann, W. (1995). *Familiäre Beziehungen nach Trennung und Scheidung: Veränderungsprozesse bei Müttern, Vätern und Kindern*. Köln: Universität, Psychologisches Institut.
- Schneewind, K. A., & Gerhard, A. K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations*, 51(1), 63–71. doi:10.1111/j.1741-3729.2002.00063.x
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sen, A. (1985). *Commodities and Capabilities*. Amsterdam: North-Holland.
- Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions RID C-6104-2009. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(4), 547–570.
- Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2005). Effects of behavioral marital therapy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 6–14. doi:10.1037/0022-006X.73.1.6
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593

- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157–1162. doi:10.1126/science.1093535
- Skinner, A. C. R. (1976). *Systems of family and marital psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Skinner, B. F. (1982). *Die Funktion der Verstärkung in der Verhaltenswissenschaft*. Kindler Verlag.
- Smith, M., & Jenkins, J. (1991). The Effects of Marital Disharmony on Prepubertal Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19(6), 625–644. doi:10.1007/BF00918903
- Snyder, D. K., & Schneider, W. J. (2002). Affective reconstruction: A pluralistic, developmental approach. In A. S. Gurman, & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 151–179). New York: Guilford Press.
- Sprecher, S., & Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 463–481. doi:10.1177/0265407502019004048
- Sullivan, K.T., & Bradbury, T. N. (1997). Are premarital prevention programs reaching couples at risk for marital dysfunction? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 24-30. doi:10.1037/0022-006X.65.1.24
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1956). *The Social Psychology of Groups*. Transaction Publishers.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Triandis, H. C., Marin, G., Lisansky, J., & Betancourt, H. (1984). Simpatia as a cultural script of Hispanics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1363–1375.
- Thorndike, E. L. (1913). *The psychology of learning*. New York: Teacher's College.
- Thorndike, E. L., & Gates, A. I. (1929). *Elementary principles of education*. New York: The Macmillan Company.
- Triandis, H. C., Marin, G., Lisansky, J., & Betancourt, H. (1984). Simpatia as a cultural script of Hispanics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1363–1375.
- Troxel, W. M., & Matthews, K. A. (2004). What are the costs of marital conflict and dissolution to children's physical health?. *Clinical Child and Family Psychology*, 7, 29-57. Doi:10.1023/B:CCFP.0000020191.73542.b



- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*, 5-30.
- Wald, N. J., & Morris, J. K. (2012). Personalized medicine: hope or hype. *European Heart Journal, 33*(13), 1553–1554. doi:10.1093/eurheartj/ehs089
- Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn & Bacon.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fischer, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: W. W. Norton.
- Weeden, J., & Sabini, J. (2005). Physical attractiveness and health in western societies: A review. *Psychological Bulletin, 131*(5), 635–653. doi:10.1037/0033-2909.131.5.635
- Weindrich, D., Laucht, M., Esser, G., & Schmidt, M. (1992). Marital of Discord and Early Child-Development. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie, 41*(4), 114–118.
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical overview of couples interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13–41). New York: Wiley.
- Whisman, M. A., Beach, S. R. H., & Snyder, D. K. (2008). Is Marital Discord Taxonic and Can Taxonic Status Be Assessed Reliably? Results From a National, Representative Sample of Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 745–755. doi:10.1037/0022-006X.76.5.745
- Wiese, B. S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2000). Selection, optimization, and compensation: An action-related approach to work and partnership. *Journal of Vocational Behavior, 57*(3), 273–300. doi:10.1006/jvbe.2000.1752
- Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294–&. doi:10.1037/h0024431
- Xu, Y., & Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support. An assessment of the “support gap” hypothesis in early marriage. *Human Communication Research, 27*, 535-566.

## Peter Hilpert – Curriculum Vitae

(August, 2012)

### ADRESSE

Universität Zürich  
Psychologisches Institut  
Klinische Psychologie: Kinder/Jugendliche & Paare/Familien  
Binzmühlestrasse 14/23  
8050 Zürich

Telefon: +41 (0)44 635 73 39  
Email: peter.hilpert@psychologie.uzh.ch

### AUSBILDUNG

2009 - heute      Doktoratsstudium, Universität Zürich  
Klinische Psychologie: Kinder/Jugendliche & Paare/Familien

2004 - 2009      Psychologiestudium (lic. phil.), Universität Zürich  
Angewandte Psychologie: Life Management

### BERUFLICHER WERDEGANG

04/ 2009 - heute      Forschungsassistent am Psychologischen Institut der Universität Zürich,  
Abteilung klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche  
und Paare/Familien unter der Leitung von Prof. Dr. Guy Bodenmann

09/2008 - 03/2009      Studentische Hilfskraft am Psychologischen Institut der Universität  
Zürich, Abteilung klinische Psychologie mit Schwerpunkt  
Kinder/Jugendliche und Paare/Familien unter der Leitung von Prof. Dr.  
Guy Bodenmann

09/2007 - 12/2007      Tutor, Interaktives Proseminar, Universität Zürich

06/2007 - 09/2007      Praktikum an der Integrierten Psychiatrie Winterthur, IPW

01/2007 - 03/2007      Studentische Hilfskraft am Psychologischen Institut der Universität  
Zürich, Abteilung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik unter der  
Leitung von Prof. Dr. Willibald Ruch

10/2005 - 03/2008      Studentische Hilfskraft am Psychologischen Institut der Universität  
Zürich, Abteilung Psychopathologie und klinische Intervention unter  
der Leitung von Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

## **Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass

- die Dissertation von mir selbst ohne unerlaubte Beihilfe verfasst worden ist und
- diese Dissertation noch an keiner anderen Fakultät eingereicht wurde.

Ort und Datum

Zürich, 27. August, 2012

Peter Hilpert